လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း

PREDICT 2 သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အစိုးရ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ (USAID) အဖွဲ့အစည်းမှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေသော Emerging Pandemic Threats (EPT) အစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုအစီအစဉ်သည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ကြား ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သော ရောဂါပိုးများကို ရှာဖွေခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းစွမ်းရည်များ တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

PREDICT 2 နှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းများမှာ University of California ၊ Davis; EcoHealth Alliance ၊ Metabiota; Smithsonian Institution, Wildlife Conservation Society တို့ ဖြစ်ပြီး တခြားသော နိုင်ငံပေါင်း (၃၅)နိုင်ငံရှိ အစိုးရ အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နေလျက်ရှိပါသည်။

PREDICT 2 သည် ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်း၊တိုးပွားများပြားလာစေခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း စသော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူ၊အခြေအနေ အလားအလာများကို လျော့ချနိုင်စေ သော ကာကွယ်ရေးနည်းဗျူဟာ များ တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကြိုတင်လေ့လာ ဆန်းစစ်ချက်မှုများသည် လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးကို အထောက်အကူပြုသော လူသားတို့၏ နေထိုင်မှု၊အကျင့်စရိုက်များ ပြောင်းလဲခြင်း နည်းစနစ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိအရင်းအမြစ် အချက်အလက်များသည် ယခု လိုအပ်နေသော ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စွာ တိုးတက်စေခဲ့ပါသည်။ / ဤသို့ လင်းနို့များနှင့် ဆက်စပ်နေထိုင်သူများအတွက် လိုအပ်သော ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ဒေသခံ ဦးဆောင်သူများမှ ၄င်းတို့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်အချက်များကို သရုပ်ပြလမ်းညွှန်စာအုပ်ပုံစံ ထုတ်ဝေဖြန့်ဖြူးရန် အကြံပြုခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် PREDICT 2 မှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူထုအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကြံပြု ဆွေးနွေး ချက်၊တုံ့ပြန်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး ကနဦး စာအုပ်မူကြမ်းကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထိုသရုပ်ပြစာအုပ်အား သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းရာတွင် ဒေသခံများမှ ဝေဖန်အကြံပြုသည့် မှတ်ချက်များကို အခြေခံပြီး လိုအပ်ချက်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် တိကျသေချာသော ခေါင်းစဉ်များ မာတိကာများအား သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။

လူထုခေါင်းဆောင်များမှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားသော သရုပ်ပြစာအုပ်များနှင့် သရုပ်ဖော်ပြများ၊ ပြောဆိုဆွေးနွေးချက် များသည် ဆွေးနွေးချက်များကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးရန် ဦးဆောင် ဆွေးနွေးသူမှ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှတဆင့် တစ်ဖက် ဆွေးနွေးသူများထံသို့ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးချက်များ ထိရောက်စွာ ၊ အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာ အောင်မြင်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ထိုစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှု ဦးဆောင်သူ/ သင်တန်းဆရာသည် ၄င်းသရုပ်ဖော်စာအုပ်အား ကိုင်စွဲပြီး သင်တန်းသူ/သားများအား ပြသ၍ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးချက်များ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

This document was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) Emerging Pandemic Threats PREDICT program. The contents of this document are the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

For more information about the contents of this resource, please contact predict@ucdavis.edu.

Prepared by:
Leilani Francisco[1], Ava Sullivan[1], Jonathan Goley[1], Stephanie Martinez[1]

With contributions from:
Karen Saylors [2], Jason Euren[2], Jon Epstein[1], Brian Bird[3], Tracey Goldstein[3], David Wolking[3], Chris Johnson[3], Emily Hagan[1], Kevin Olival[1], Billy Karesh[1], Peter Daszak[1], Jonna Mazet[3]

Special gratitude goes to the local PREDICT country teams that provided guidance on ways to improve this book, including those from: Bangladesh, Cambodia, Cameroon, Cote d'Ivoire, DRC, Ghana, Guinea, Indonesia, Lao PDR, Malaysia, Nepal, ROC, Senegal, Sierra Leone, Tanzania, Thailand, and Vietnam.

This edition of "Living Safely with Bats" was translated by USAID/PREDICT Myanmar.

[1] EcoHealth Alliance
[2] Metabiota
[3] University of California, Davis

Asia/Burmese - May 2019 version

မာတိကာ

အခန်း (၁) 1-3
လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။

အခန်း (၂) 4-7
လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးနည်းလမ်းများ။ အခြေခံ နည်းလမ်းများ

အခန်း (၃) 8-9
သေဆုံးလင်းနို့ ရုပ်ကြွင်းများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းများ

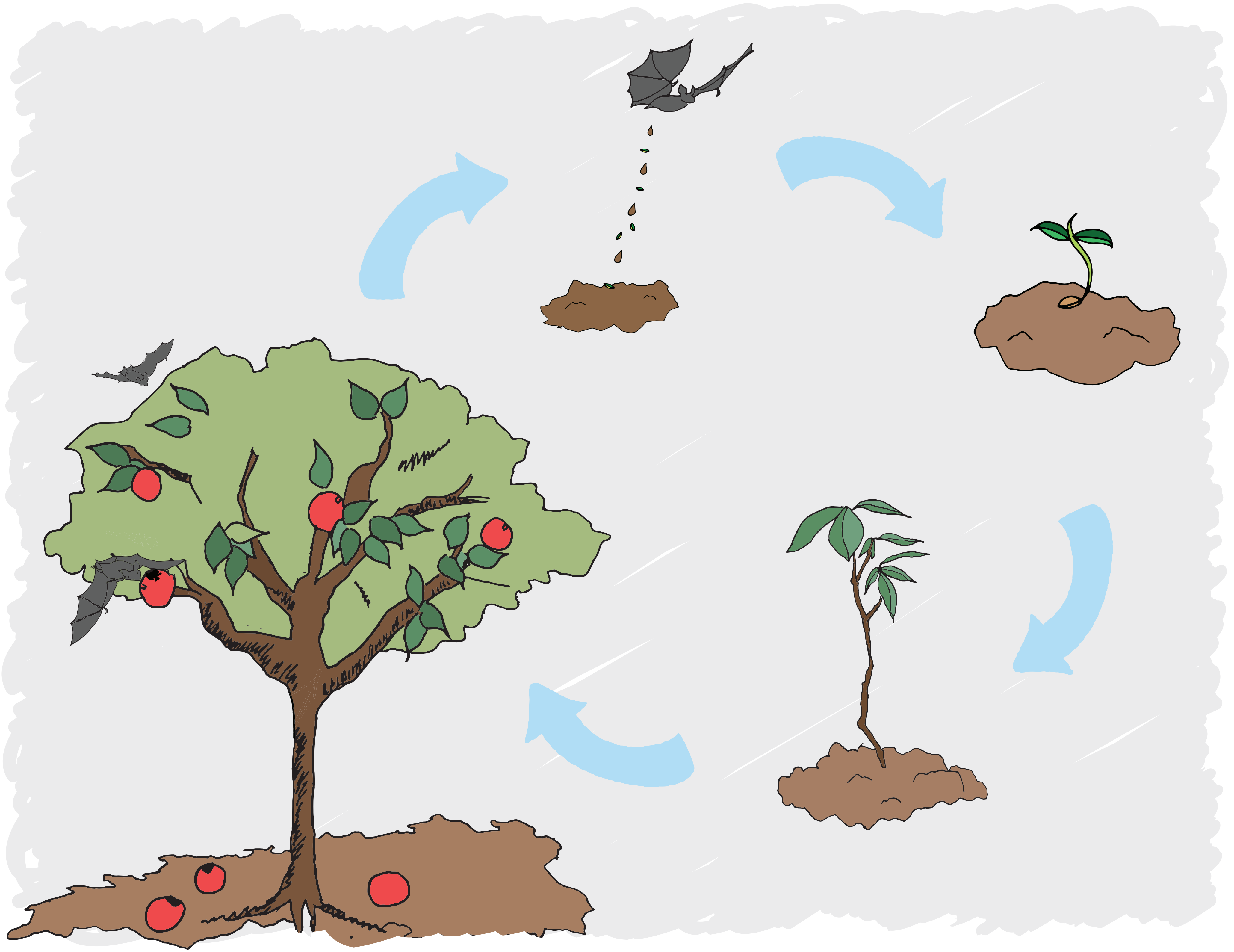
အခန်း (၄) 10-12
လင်းနို့များဖြင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့နေခဲ့ရလျှင်

အခန်း (၅) 13-20
အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

အခန်း (၆) 21-24
အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

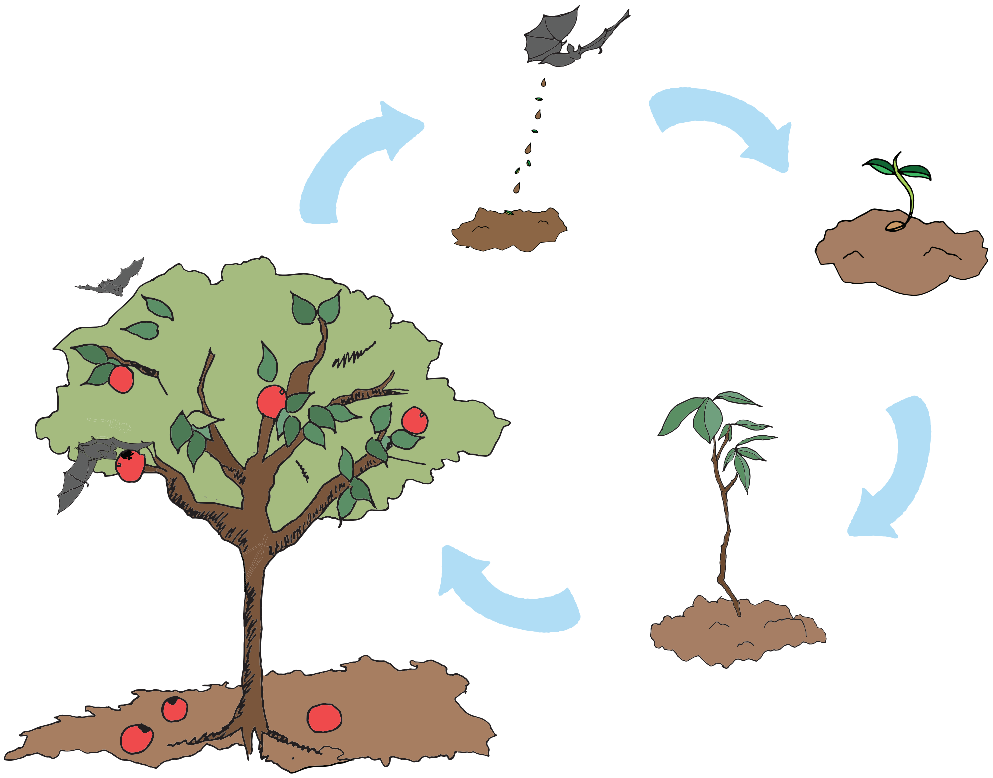
အခန်း (၇) 25-32
လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

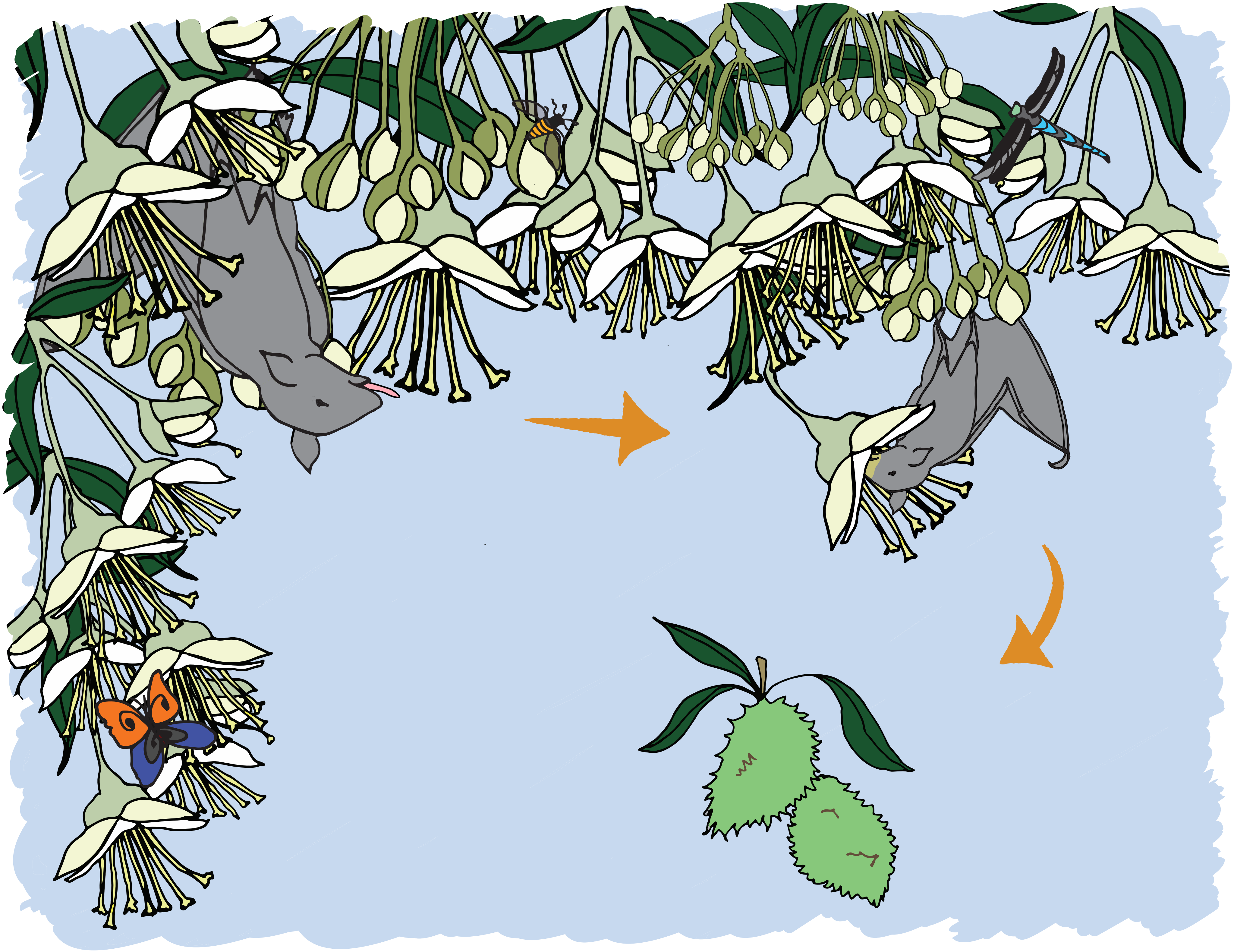
အခန်း (၈) 33-36
လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ



အခန်း (၁) လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။

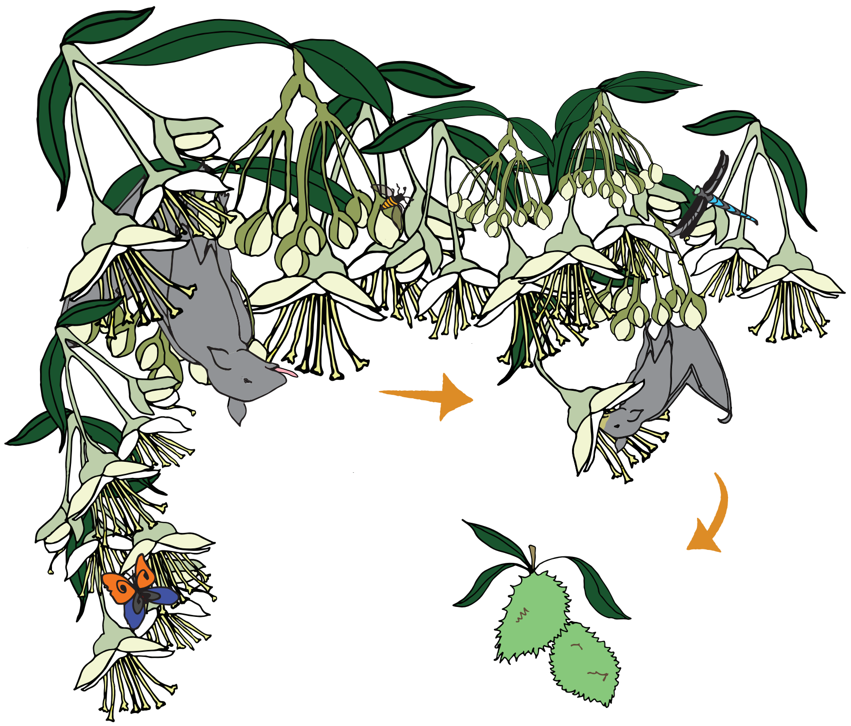
လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်၏ ကျန်းမာရေးအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လင်းနို့များသည် သစ်မာနှင့် အသီးအနှံပင်များမှ မျိုးစေ့များကို မျိုးပွားပျံ့နှံ့စေပါသည်။

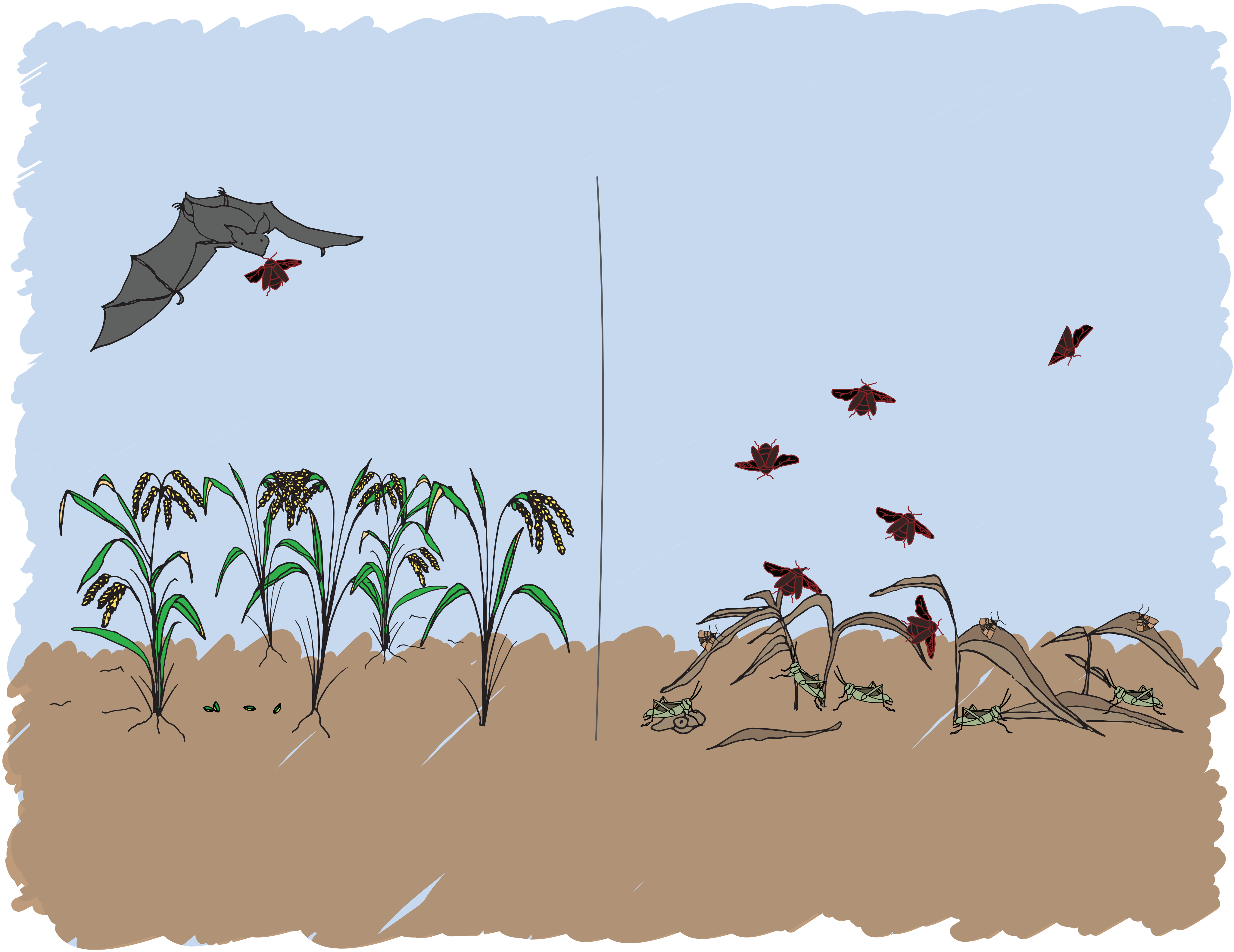




အခန်း (၁) လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။

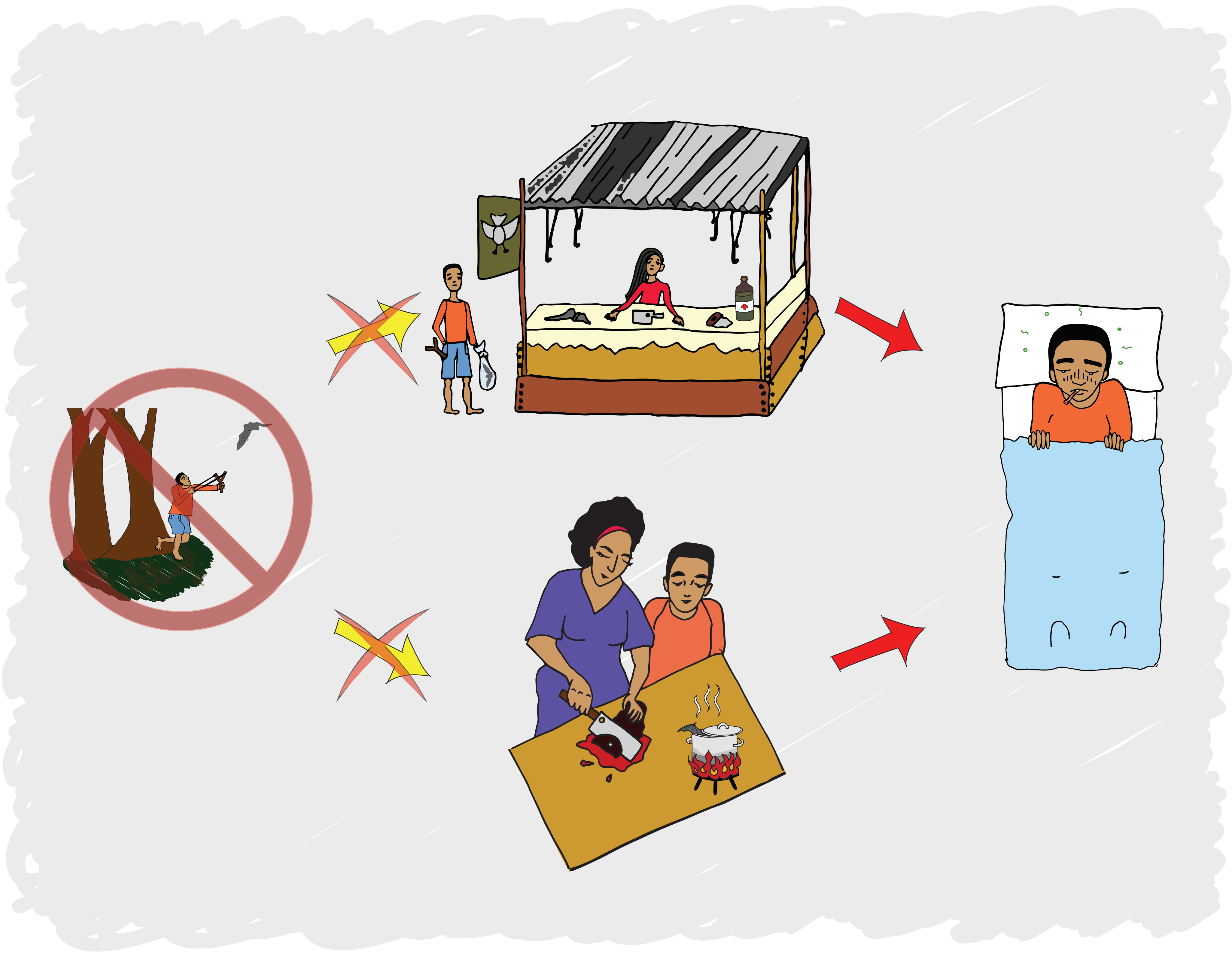
လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်၏ ကျန်းမာရေးအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင် ပန်းပင်များ ဝတ်မှုံကူးစေခြင်းအားဖြင့် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ အသီးအနှံပင် အမျိုးအစားပေါင်း (၃၀၀)ကျော်၏ ဝတ်မှုံကူးခြင်းသည် လင်းနို့များအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ၎င်းအပင် အမျိုးအစားတွင် သရက်ပင်၊ ငှက်ပျောပင်နှင့် မာလကာပင်များ ပါဝင်ပါသည်။





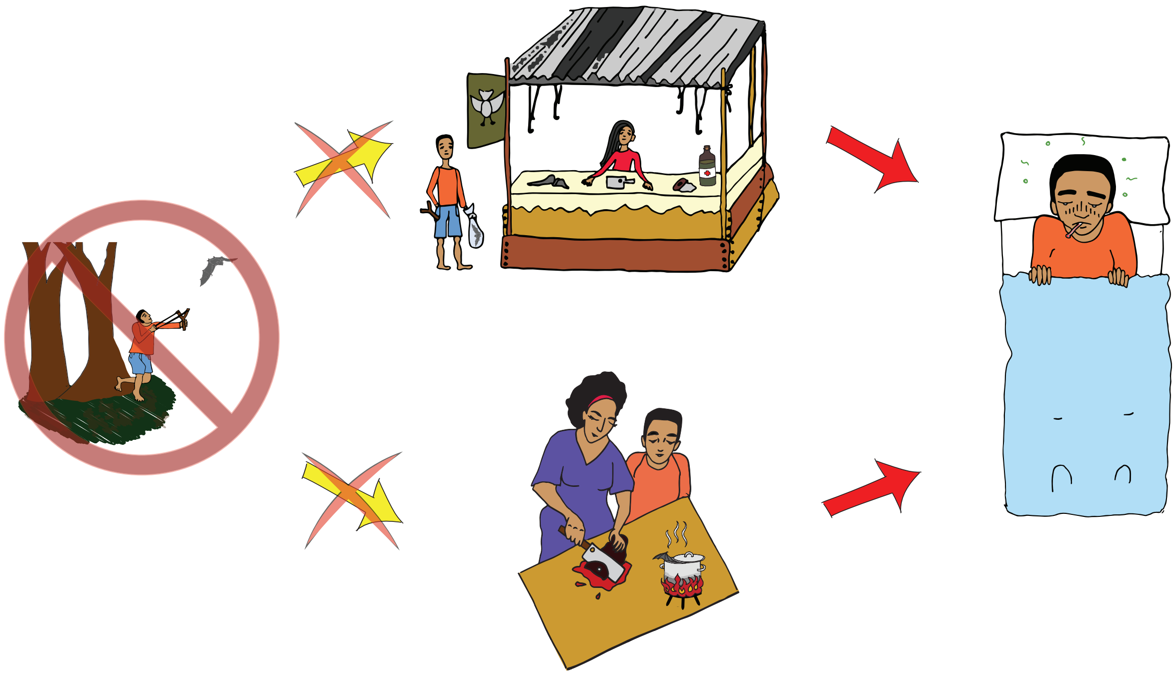
အခန်း (၁) လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဂေဟစနစ်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါလှပါသည်။

လင်းနို့များသည် သီးနှံများကို ပျက်စီးစေသော ပိုးတောင်မာများနှင့် အင်းဆက်ပိုးများကို နှိမ်နင်းဖျက်စီး စားသောက်သည်။



အခန်း (၂) လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးနည်းလမ်းများ။ အခြေခံ နည်းလမ်းများ

လင်းနို့များ၌ ခွေးရူးပြန်ရောဂါနှင့် တခြားရောဂါပိုးများရှိနေစဉ် ၎င်းလင်းနို့များအား သတ်ဖြတ်ဖမ်းဆီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းလင်းနို့များ နေထိုင်ရာ အသိုက်အမြုံများအား ဖျက်ဆီးခြင်းသည် လူသားများထံသို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လင်းနို့များအား ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အနာတရဖြစ်စေခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

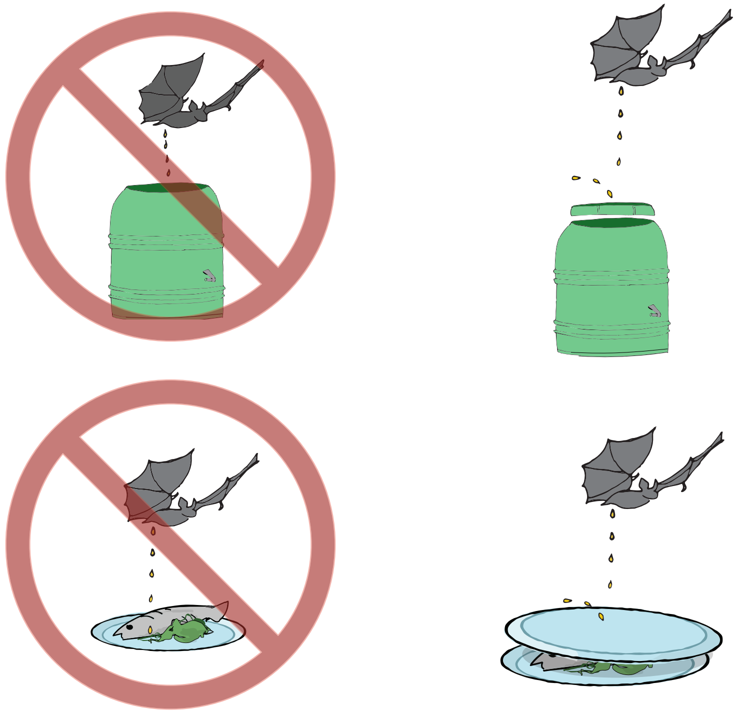


အခန်း (၂) လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးနည်းလမ်းများ။ အခြေခံ နည်းလမ်းများ

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လင်းနို့ဆိုလျှင် အသက်ရှင်သည့် လင်းနို့ ဖြစ်စေ သေဆုံးသည့် လင်းနို့ဖြစ်စေ ထိုလင်းနို့များနှင့် ထိတွေ့ပတ်သက်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ အဓိက အရေးကြီးဆုံးမှာ လင်းနို့ကိုယ်မှ ထွက်လာသော အရည် (ကျင်ငယ်၊ တံတွေး၊ သွေး၊ မစင်)များကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရမည်။ ထို့အပြင် အဆောက်အဦးများ လူနေအိမ်များတွင် လင်းနို့များ အသိုက်ဖွဲ့ နေထိုင်လာခြင်း (တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်တန်းဖွဲ့ခြင်း)မှ ကာကွယ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အခန်း (၂) လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးနည်းလမ်းများ။ အခြေခံ နည်းလမ်းများ

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လွယ်ကူသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လင်းနို့များ၏ ကျင်ငယ်၊ မစင်များဖြင့် ထိတွေ့ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ရေများကို သောက်သုံးခြင်းများ မပြုလုပ်မိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- သင်သည် သင်၏ အစားအစာနှင့် ရေတို့ကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထို အဖုံးအကာများကိုလည်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ကို အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းစွာ ထားရန်မှာလည်း အရေးကြီးပါသည်။

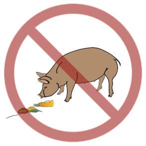


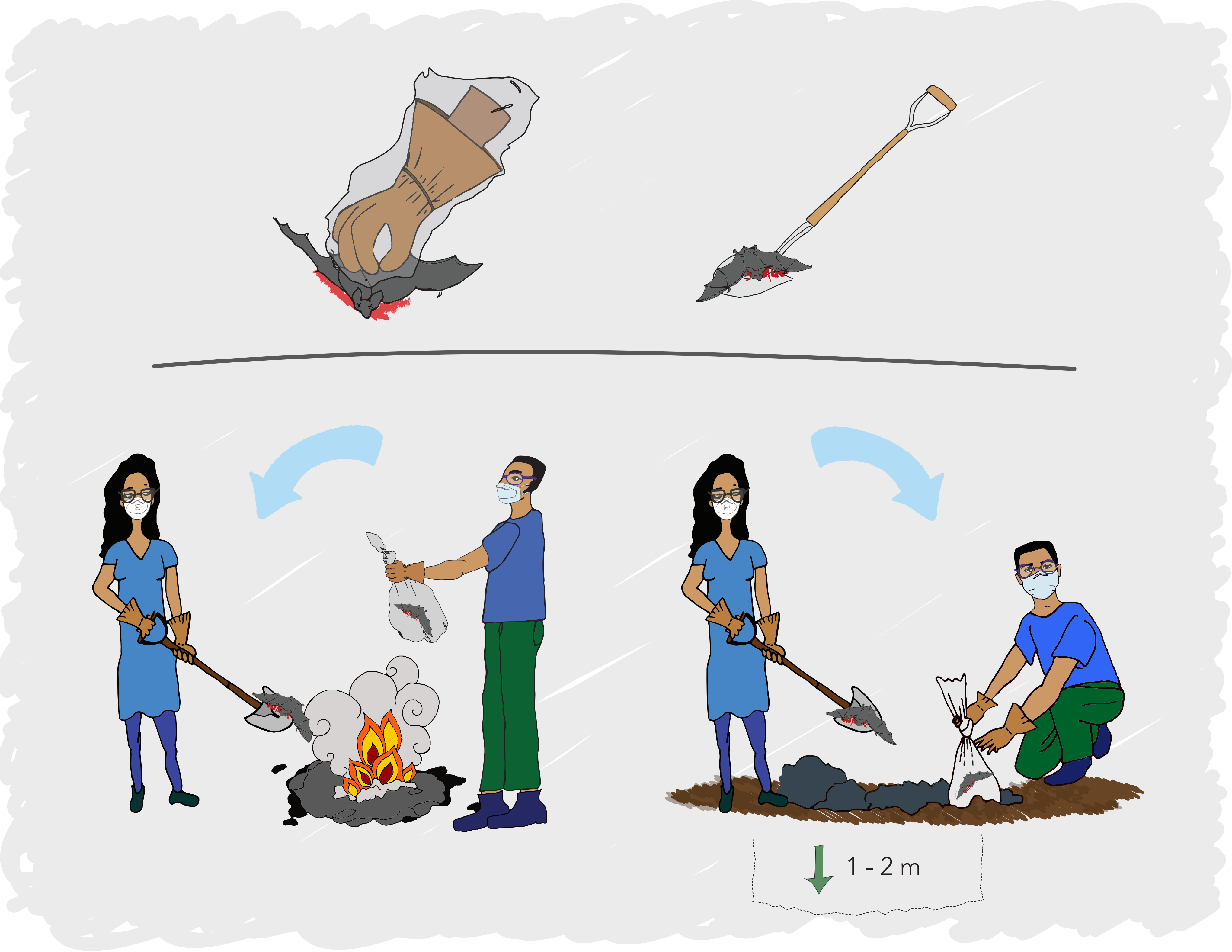
အခန်း (၂) လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေးနည်းလမ်းများ။ အခြေခံ နည်းလမ်းများ

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ ကိုက်ခဲစားသောက် ထားသော အသီးအနှံများကို မစားမိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် အစားအသောက်နှင့် ရေများသည် လင်းနို့များနှင့် ထိတွေ့ပတ်သက်မှုရှိသည်ဟု ထင်ပါက ၎င်းအစားအသောက်နှင့် ရေများကို လုံးဝ စားသောက် အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

လင်းနို့များ ကိုက်ခဲစားသောက်ထားသော အစားအသောက်များကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖယ်ရှားပြီး သိမ်းထားခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုအစားအစာများသည် ပုပ်သိုးပျက်စီးနေတတ်ပြီး စားသုံးသူကို နာမကျန်းဖြစ်စေပါသည်။

အထက်ပါအချက်အလက်များသည် ထန်းပင်နှင့် ထန်းထွက်ပစ္စည်းများတွင်လဲ အကျုံးဝင်ပါသည်။ လင်းနို့များနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိနေသော ထန်းရည်များကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။ ထန်းရည်များကို လင်းနို့၏ ကိုယ်မှ ထွက်သော တံတွေး၊ ကျင်ငယ်နှင့် မစင်များ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်းမရှိလျှင် သင်သည် ၎င်းထန်းရည်ကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။



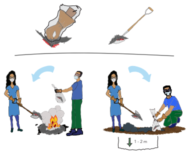

1 - 2 m

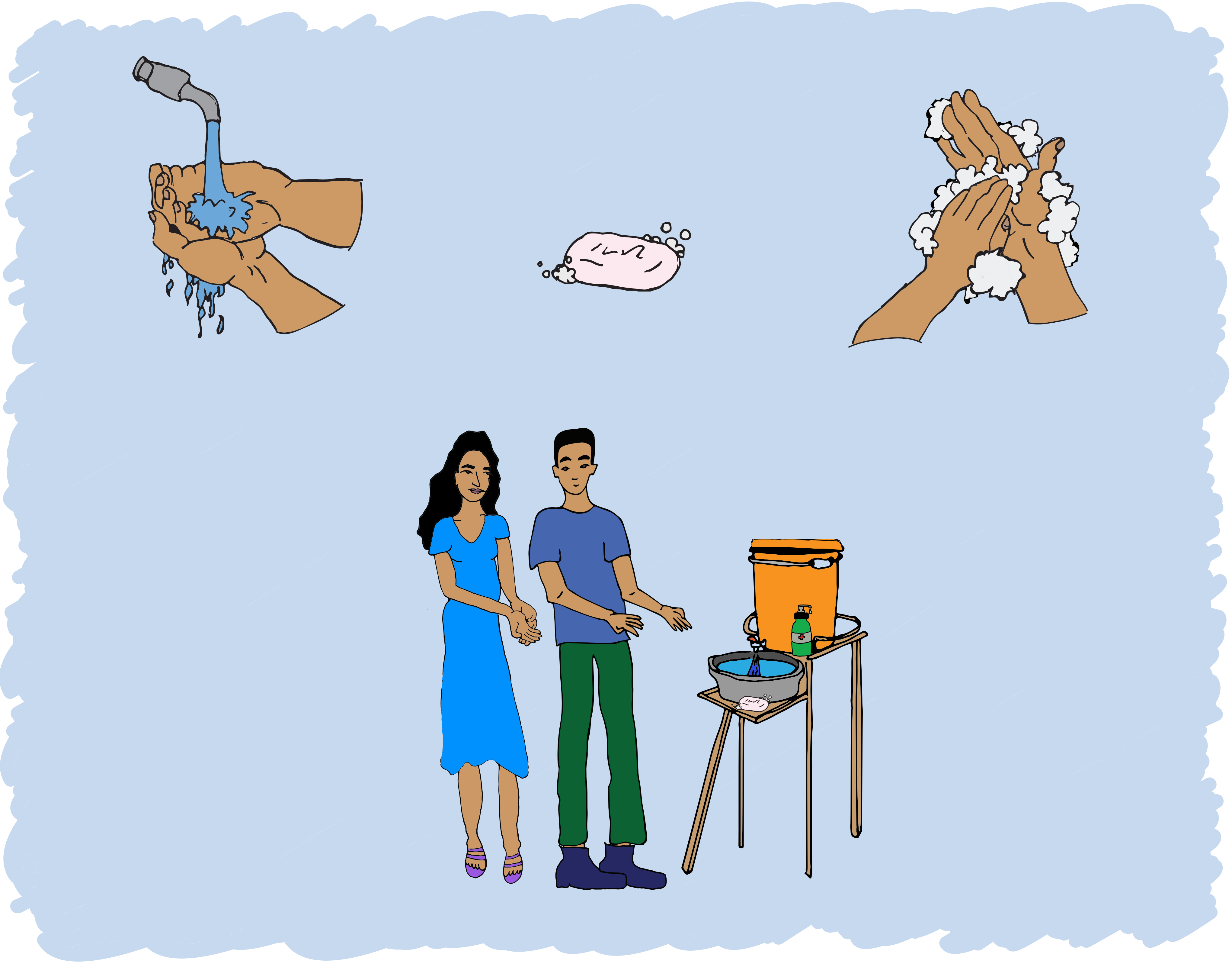
အခန်း (၃) သေဆုံးလင်းနို့ ရုပ်ကြွင်းများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းများ

လင်းနို့များကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်သည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ လင်းနို့အသေများအား ရှင်းလင်းရာတွင် တတ်သိနားလည်သော ပညာရှင်များမှ သင့်အား ကူညီမှု မပေးနိုင်ခဲ့သေးပါက တစ်ချို့သော အဆင့်များကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ သင်၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ကာကွယ်ရန် နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါ။ အကောင်းဆုံးသော နှာခေါင်းစည်မှာ သင်၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တဝိုက်တို့အား လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်ရပါမည်။ အကယ်၍ ထိုနှာခေါင်းစည်းမျိုး မရှိခဲ့လျှင် လည်စည်းပုဝါဖြင့် တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ သင်၏မျက်လုံးနှင့် လက်တို့အား ထူထဲ လုံခြုံသော မျက်မှန်၊ လက်အိတ်တို့ကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြု၍ ကာကွယ်ရပါမည်။ အကယ်၍ သင့်မှာ လက်အိတ်မရှိခဲ့လျှင် ပလတ်စတစ်အိတ်အား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထူထဲသော လက်အိတ်အသုံးပြုခဲ့လျှင်လည်း ပလတ်စတစ်အိတ်အား အသုံးပြုသင့်ပါသေးသည်။ သို့မှသာ မည်သည့်သွေး/အရည်မှ လက်အိတ်သို့ စွန်းထင်းပေကျံခြင်း မရှိစေဘဲ လင်းနို့သေအား ဖယ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ လင်းနို့သေသည်ပင်လျှင် သင့်အား အနာတရ/ ထိခိုက်နာကျင်စေ နိုင်ပါသည်။ လင်းနို့၏ လက်သည်းခြေသည်းများသည် အလွန်ချွန်ထက်လှသောကြောင့် သင်၏ အရေပြားအား ထိခိုက်ပွန်းရှစေနိုင်ပါသည်။

လင်းနို့သေအား ကောက်ယူရန် လက်အိတ်ဝတ်ထားသော သင့်လက်အား ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းပြီးနောက် လင်းနို့အား ကောက်ယူပါ။ ထို့နောက် ပလတ်စတစ်အိတ်အား အရင်းမှ အဖျားသို့ ဆွဲယူ၍ လင်းနို့သေအား အိတ်အတွင်းသို့ ထည့်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် နောက်ထပ် ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် တင်းကြပ်စွာချည်နှောင်၍ ထုပ်ပိုးထားရပါမည်။

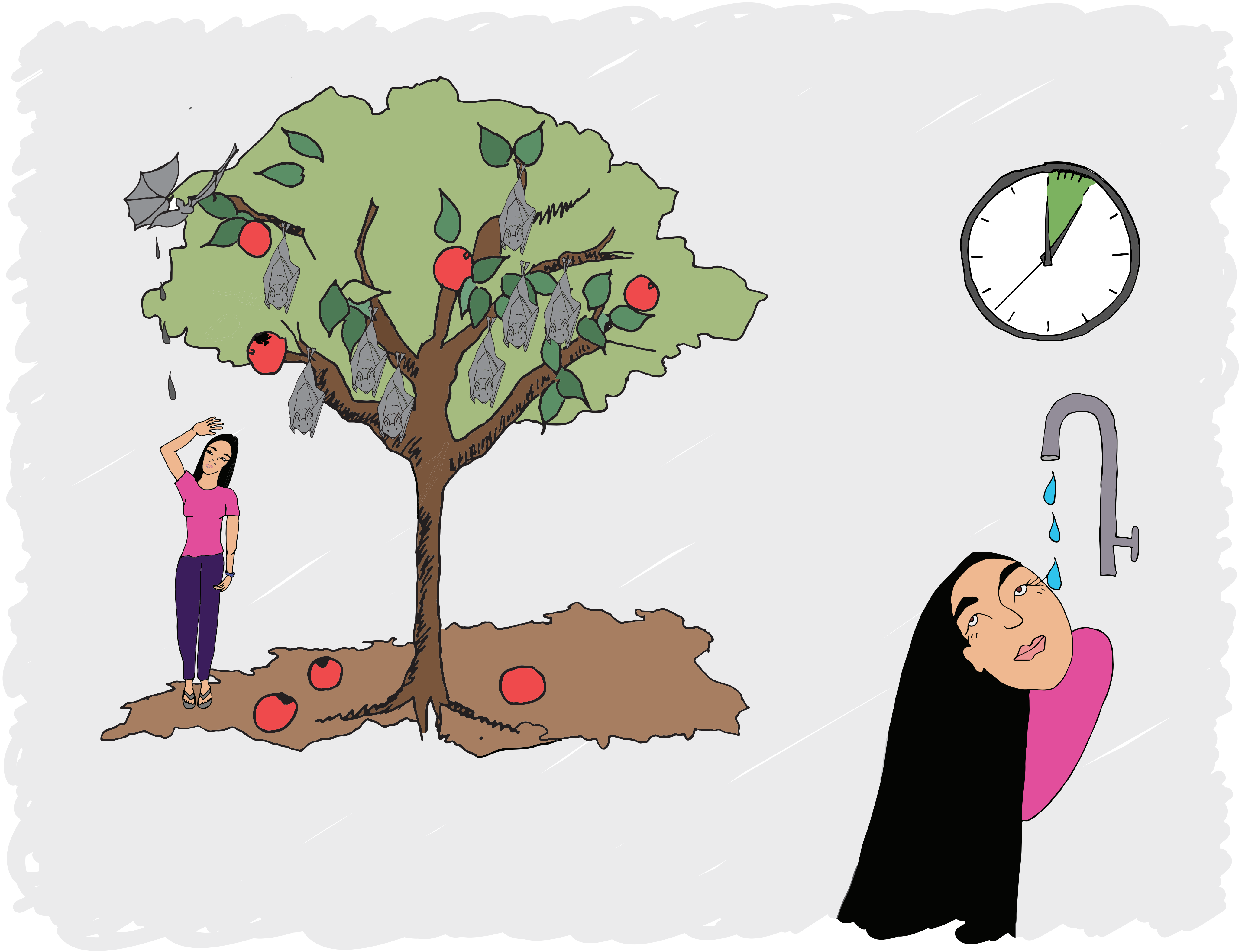
ထိုသို့ ထုပ်ပိုးပြီးပါက မီးရှို့ခြင်း သို့မဟုတ် ကျင်းအနက် တစ်မီတာ/နှစ်မီတာ ရှိသော တွင်းထဲသို့ ထည့်၍ မြေမြှုပ်ပြီး အနည်းဆုံး ၆၀-စင်တီမီတာခန့် မြေဖြင့် ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ပြီး စွန့်ပစ်ရမည်။ စွန့်ပစ်ပြီးစီးပါက အသုံးပြုခဲ့သော တူရွင်းပြားကို ချွတ်ဆေး/ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးရန်မှာလည်း အရေးကြီးပေသည်။





အခန်း (၃) သေဆုံးလင်းနို့ ရုပ်ကြွင်းများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရန် နည်းလမ်းများ

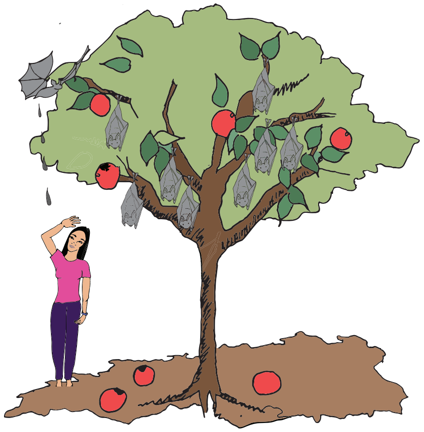
လင်းနို့သေများအား ဖျက်ဆီးရှင်းလင်းပြီးပါက သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးရပါမည်။ တတ်နိုင်ပါက လက်သန့်ဆေးရည်ကဲ့သို့သော ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပြီး ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။

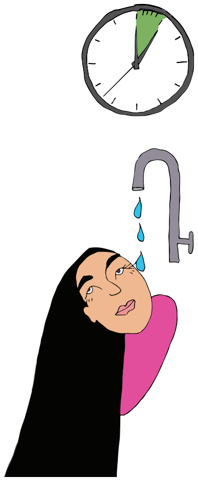


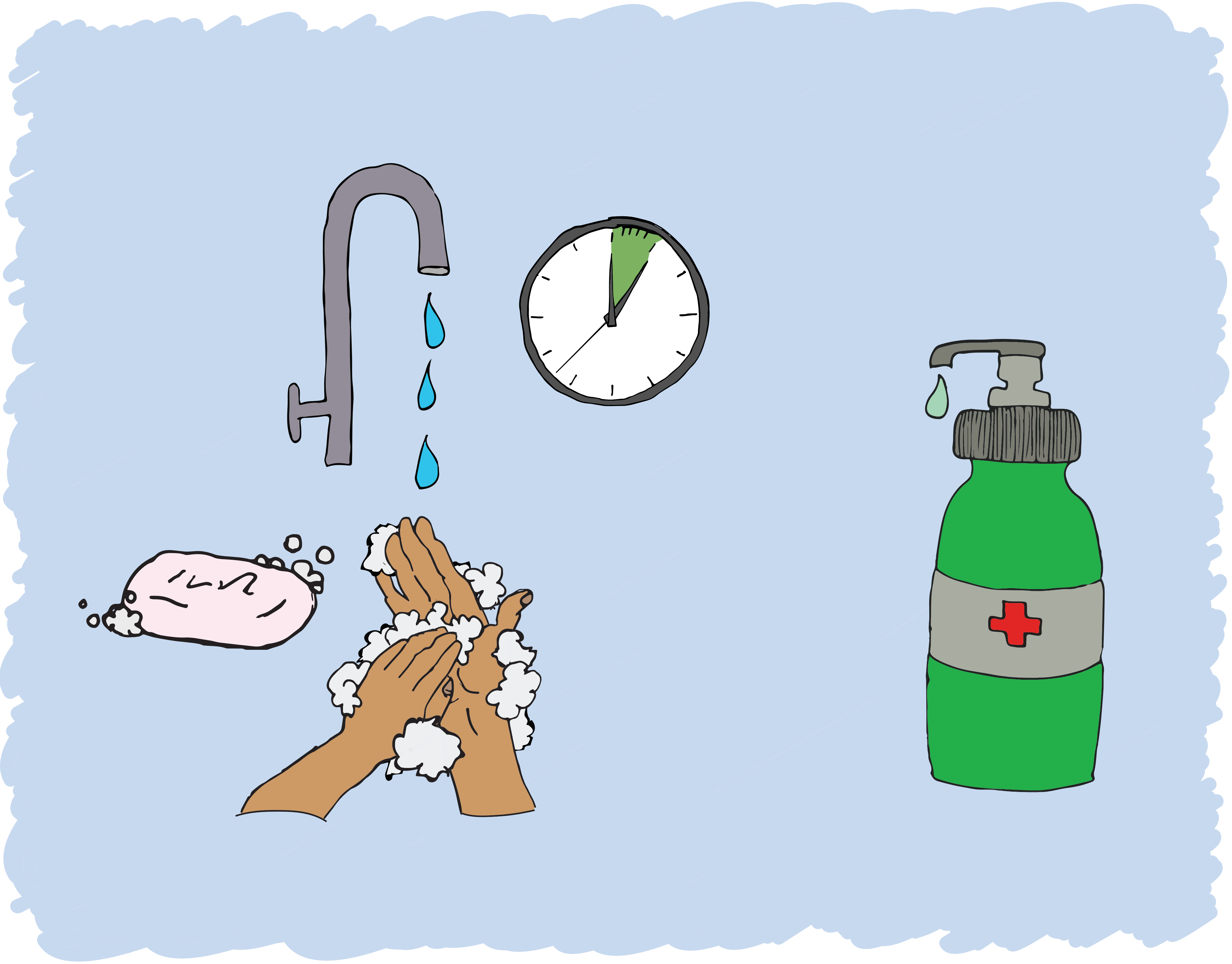
အခန်း (၄) လင်းနို့များဖြင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့နေခဲ့ရလျှင်

လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လင်းနို့များနှင့် ထိတွေ့ဆက်နွယ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မလွှဲမရှောင်သာ နေနေရပါလျှင် ၄င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော သွေး၊ တံတွေး၊ကျင်ငယ်၊မစင် စသည်တို့ဖြင့် မထိမိစေရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရပါမည်။ လင်းနို့များသည် ဖျားနာနေပုံ မပြသည့်တိုင် ၄င်းတို့သည် နာမကျန်းဖြစ်နေနိုင်သည်။

အကယ်၍ လင်းနို့များ၏ သွေး၊ တံတွေး၊ ကျင်ငယ်၊ မစင်တို့သည် သင်၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိမိခဲ့ပါက ထိုတစ်ဝိုက်အား ရေဖြင့် ငါးမိနစ်ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြောပေးရပါမည်။ အကယ်၍ အချိန်နာရီ သတ်မှတ်မရခဲ့လျှင် ရေဖြင့် ဆေးကြောနေစဉ်အတွင်း တစ်မှ သုံးရာအထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရေတွက်နေရပါမည်။ သင်၏အရေပြားအား သေချာစွာ ဆေးကြော၍ အခြား ထိတွေ့မိသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သေချာစွာ သန့်ရှင်းရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြရပါမည်။



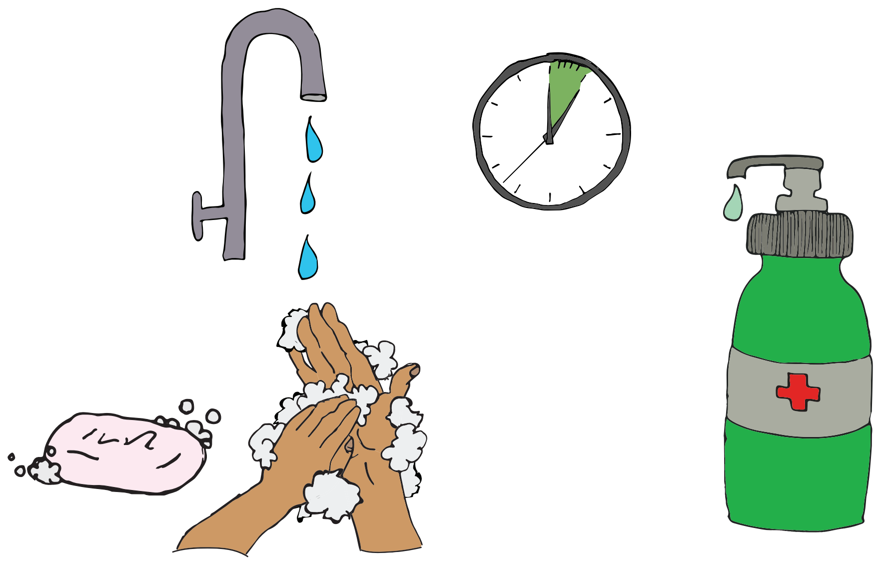


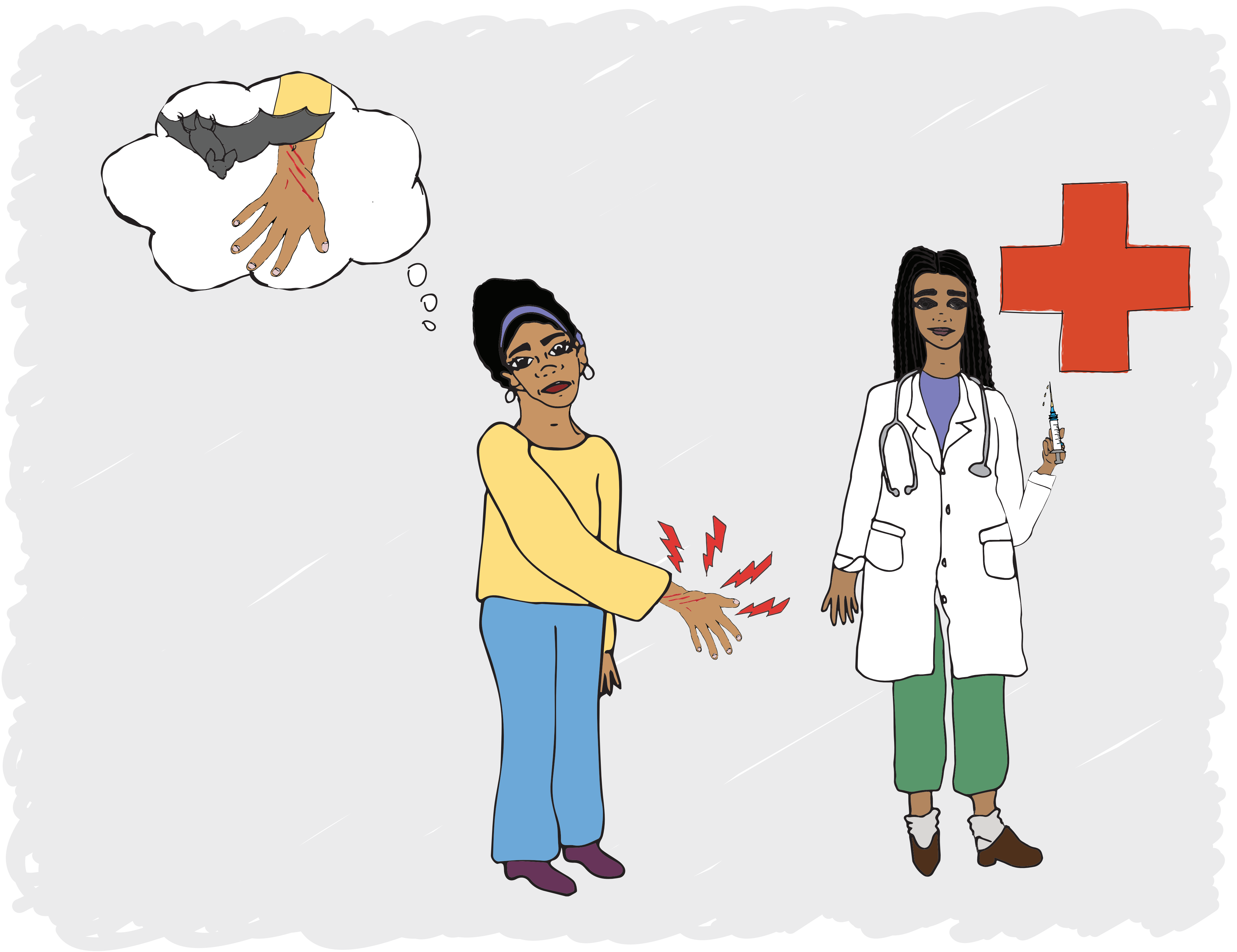


အခန်း (၄) လင်းနို့များဖြင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့နေခဲ့ရလျှင်

လင်းနို့ကိုက်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြစ်မိ/ကုတ်မိခြင်း ခံရလျှင် ပထမဦးစွာ

- ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ကိုက်မိ၊ ခြစ်မိ၊ကုတ်မိသော နေရာကို အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြော သန့်စင်ရပါမည်။ အချိန်သိရန် ခက်ခဲပါက ဆေးကြောသန့်စင်နေစဉ်အတွင်း တစ်မှ သုံးရာအထိ ဖြည်းဖြည်း ချင်း ရေတွက်၍ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။
- အလွယ်တကူရရှိနိုင်ပါက လက်သန့်ဆေးရည်ကဲ့သို့သော ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းဆေးကြောနိုင်ပါသည်။





အခန်း (၄) လင်းနို့များဖြင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့နေခဲ့ရလျှင်

လင်းနို့ကိုက်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြစ်မိ/ကုတ်မိခြင်း ခံရလျှင် ပထမဦးစွာ (ရှေ့မှ အဆက်)

- လင်းနို့မှ ကိုက်ခြင်း၊ ခြစ်ခြင်း၊ကုတ်ခြင်းများ ခံခဲ့ရပါလျှင် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်၍ ခွေးရူးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးအပါအဝင် အခြားသော ရောဂါကာကွယ်ဆေးကုသမှု ခံယူရမည်။
- လင်းနို့ကိုက်ခြင်း၊ ခြစ်ခြင်း၊ ကုတ်ခြင်း မခံရလျှင်တောင်မှ နာမကျန်းဖြစ်မှု မြင့်မားလာလျှင် ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ပြီး လင်းနို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုရှိကြောင်း ရှင်းပြ ပြောဆိုပါ။ သတိပြုရန်မှာ သင်နှင့် လင်းနို့များ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှု ဖြစ်စဉ်အသေးစိတ်အား သေချာစွာ ပြောဆိုရှင်းလင်းမှသာ ဆရာဝန်မှ မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှု နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

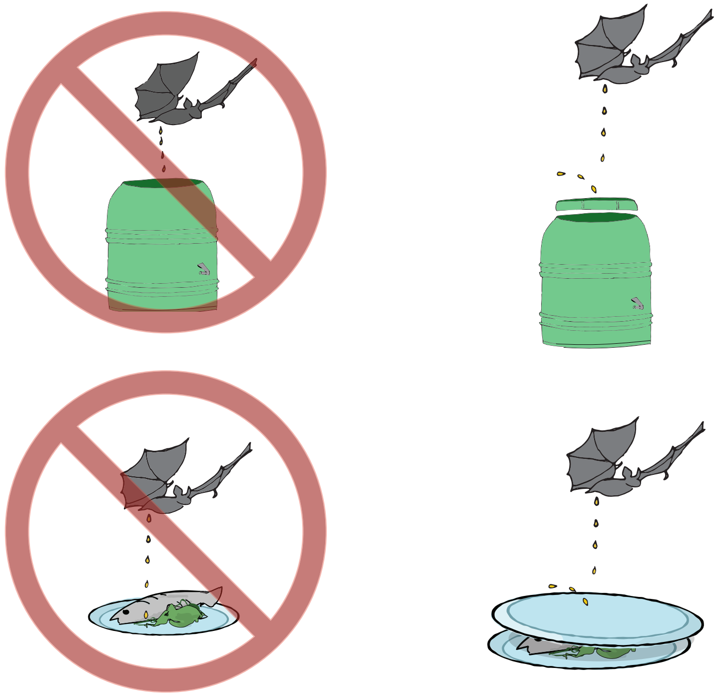
မြို့တွင်း၊ရွာတွင်းတွင် နေထိုင်ကျက်စားနေသော လင်းနို့အမျိုးအစိတ်ပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ အဆောက်အဦးများ ၊ အိမ်များတွင် နေထိုင်ကျက်စားသော လင်းနို့အများစုမှာ သေးငယ်ပြီး အင်းဆက်ပိုးမွှားများကို စားသောက်ကြသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လင်းနို့များသည် ၎င်းတို့အား မနှောင့်ယှက်လျှင် လူများအား အန္တရာယ်မပြု၊ မကိုက်၊ မခြစ်တတ်ကြပေ။ သို့သော် တခါတရံ ခွေးရူးရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခံရပါက ၎င်းကူးစက်ခံရသော လင်းနို့သည် ကုတ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ခြစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လာတတ်ကြပြီး ထိုမှတဆင့် ရောဂါပိုးများကို လူသားများထံသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေပါသည်။

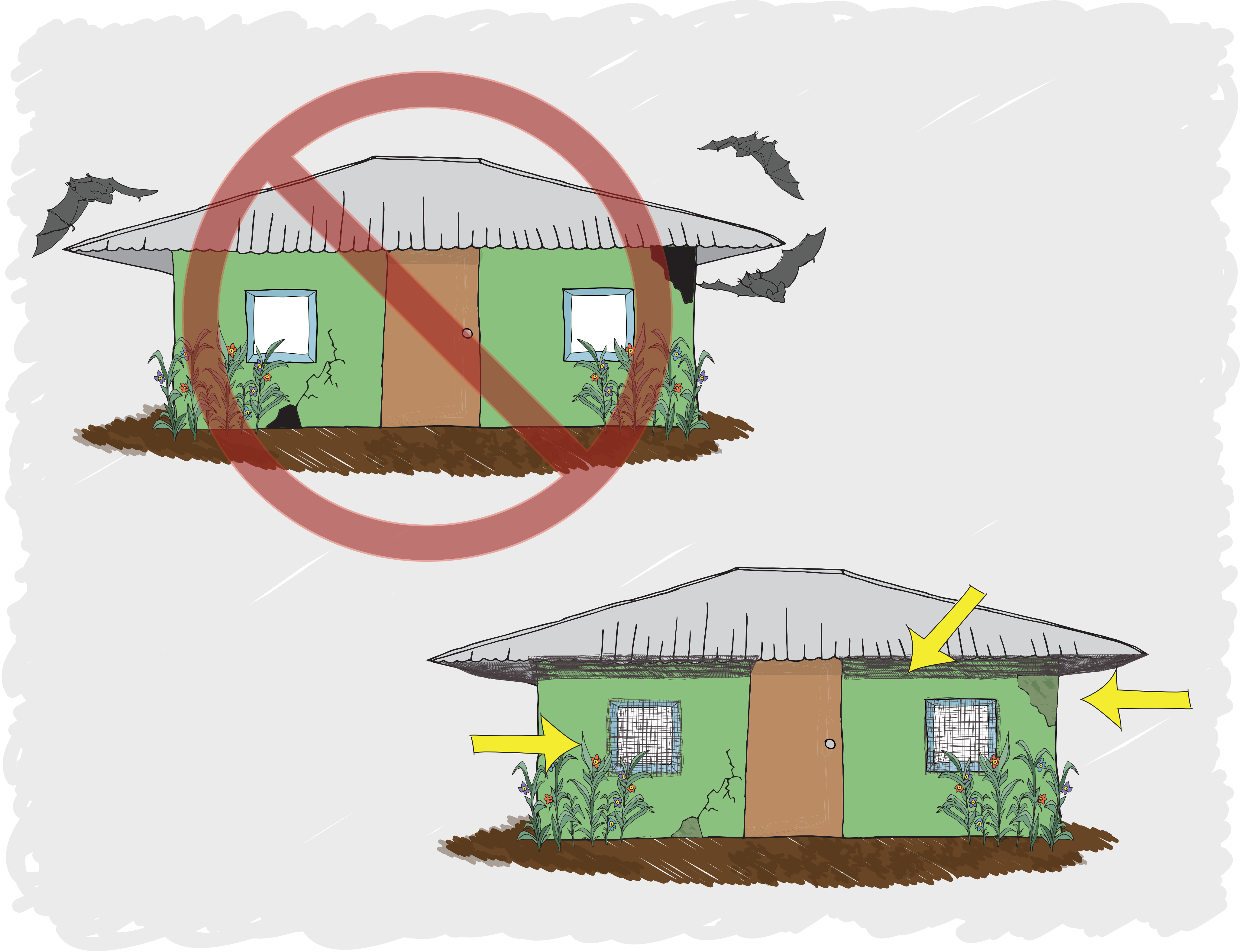
အချို့သော ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့် လင်းနို့များသည် ပုံမှန်အတိုင်း ပြုမူနေထိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော သွေး၊တံတွေး၊ ကျင်ငယ်နှင့် မစင်များကို အမြဲတစေ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

(လင်းနို့များအား ဆွဲဆောင်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထုများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်း)

အဖုံးအကာမရှိသော ရေများနှင့် အခြားသော အရည်များသည် လင်းနို့များအား ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ လင်းနို့များသည် အဖုံးအကာမရှိသော ရေများအား သောက်သုံးသောအခါ ၄င်းတို့၏ သွေး၊တံတွေး၊ ကျင်ငယ်နှင့် မစင်များဖြင့် ထိုရေများအား ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်ရှိ အစားအစာများ၊ ရေနှင့် အခြားသော အရည်များကို လင်းနို့သောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သေချာစွာ ဖုံးအုပ် ကာကွယ်ထားရမည်။

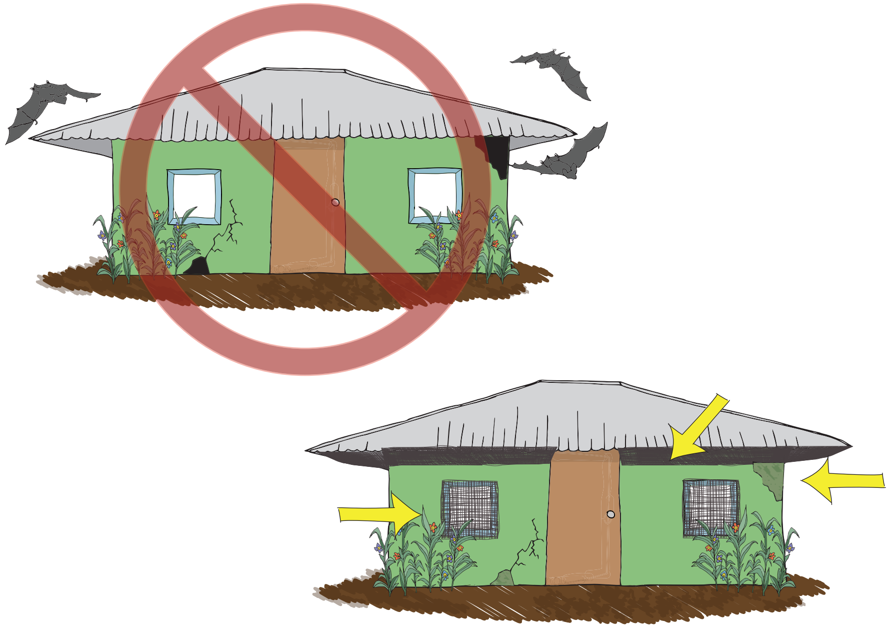




အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

(လင်းနို့များ အိမ်သို့ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်)

လင်းနို့များ အိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့ ဝင်ရောက်ခိုအောင်း နိုင်သော ခေါင်မိုးများ၊ မျက်နှာကျက်များ၊ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးပေါက်များတွင် နေရာလွတ်များ အပေါက်များ မရှိစေရန် သေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးပေါက်များအား သေချာစွာ တပ်ဆင်ရမည်။ အပေါက်များကို ပွဲညက်၊သံဇကာ သို့မဟုတ် သတင်းစာစက္ကူများဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားနိုင်သည်။



အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အခန်း၏ အမြင့်ဆုံးဖြစ်သော မျက်နှာကြက်ပေါ်၊ ခေါင်မိုး၊ အခန်းထောင့်များတွင် စိုအောင်းနေထိုင်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ တွယ်ကပ်နေထိုင်တတ်သောနေရာများသည် သေးငယ်၍ အမှောင်ကျလွန်းသော အဆောက်အဦးများ ဖြစ်ပြီး ထို့ကြောင့်ပင် ၎င်းတို့အား ရှာတွေ့ရန်/ မြင်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည်။

သေးငယ်သော လင်းနို့များသည် သက်ကယ်များကြား၊ ပျဉ်ချပ်များကြား၊ သစ်သားဘောင်များကြား တိုးဝှေ့နေတတ်ကြ သည်။ ၎င်းတို့သည် အုပ်စုဖွဲ့၍ ရောထွေးစွာ နေထိုင်တတ်ကြသည်။ ၎င်းအုပ်စုများသည် သုံးကောင်နှင့်လေးကောင် ကြား ရှိတတ်သော အဖွဲ့ငယ် မှ (၂၅ မှ ၃၀)ကြား ရှိတတ်သော အဖွဲ့ထိ ရှိတတ်ကြသည်။

သင့်အိမ်တွင် လင်းနို့ရှိသည်ကို ကြမ်းပြင်ရှိ လင်းနို့မစင်များကို တွေ့ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်သည်။ လင်းနို့မစင်သည် သေးငယ်၍ အနက်ရောင်ရှိပြီး ဆန်စေ့ကဲ့သို့ အရွယ်အစားရှိသည်။ မျက်နှာကြက်များ၊ နံရံများတွင်လည်း လင်းနို့၏ ကျင်ငယ်ရည်များ စီးကျလာမှုကို မြင်နိုင်သည်။ လင်းနို့၏ ကျင်ငယ်၊ မစင်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့တစ်မျိုးသည်လည်း လင်းနို့များ အိမ်တွင်ရှိသည်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များအား အိမ် / အဆောက်အဦးများအား ဖယ်ရှားခြင်း

အကယ်၍ လင်းနို့များကို အိမ်/အဆောက်အဦးများမှ ဖယ်ရှားရန်အတွက်
နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ပညာရှင်များမှ သင့်ကို မကူညီနိုင်ခဲ့သေးလျှင် အချို့သော
အချက်အနည်းငယ်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ လင်းနို့၏ မစင်နှင့်
ကျင်ငယ်များကို ရှင်းလင်းရန် လေလုံသော မျက်နှာစည်း/နှာခေါင်းစည်းကို အရင်ဆုံး
ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ သို့မှသာ သင့်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဖုန်မှုန့်၊ လင်းနို့ မစင်မှ
ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့အသက်များရန်မှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာစည်းကို
ရှာမရခဲ့လျှင် ရေစိုဝတ် (သို့မဟုတ်) လည်စည်းပုဝါ ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်
လက်အိတ်၊ မျက်မှန်ကိုပါ ဝတ်ဆင် အသုံးပြုပါ။ ကြမ်းပြင်ရှိ လင်းနို့မစင်များကို
လှည်းကျင်းဆေးကြောခြင်း မပြုမီ ဖုန်မှုန့်များ လေထဲသို့ မပျံ့နှံ့စေရန် ကြမ်းပြင်ကို
ဆပ်ပြာရေဖြင့် အနည်းငယ် စိုစွတ်အောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

အဆောက်အဦးများမှ လင်းနို့များအား ဖယ်ရှားရန် အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ အမှောင်ထုမရောက်ခင် ၊ ၄င်းတို့ အစာရှာထွက်ချိန်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လင်းနို့များသည် မှောင်စပျိုးချိန်တွင် တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားတတ်ကြပြီး၊ နေဝင်ချိန်ပြီးနောက်ပိုင်း တလျှောက်လုံး အပြင်ထွက်လေ့ရှိကြသည်။ လင်းနို့များသည် အစာရှာထွက်ရာတွင် အသိုက်မှ လင်းနို့အားလုံး တစ်ချိန်တည်း ထွက်လေ့မရှိသောကြောင့် ၄င်းတို့အား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရန်အတွက် တစ်ည (သို့မဟုတ်) နှစ်ညခန့် အချိန်ပေး ရှင်းလင်းရလေ့ရှိသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ မပျံသန်းနိုင်သေးသော အကောင်ပေါက်လေးများအား ထောင်ချောက်ဆင် ဖမ်းဆီးခြင်းမှ ရှောင်ရှားရပါမည်။

လင်းနို့များ မှောင်စပျိုးချိန် အစာရှာထွက်ချိန်တွင် လင်းနို့များ ပြန်လည်မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ၊ ၄င်းတို့ အဝင်အထွက်လမ်းကြောင်းများကို သေချာစွာ ပိတ်ဆို့ထားရမည်။ လင်းနို့များ ဝင်ရောက်နိုင်သော သင်၏ အိမ်ရှိ နေရာများကို ပိတ်ဆို့ရန်အတွက် ပွဲညက်များ၊ သတင်းစာ စက္ကူများ၊ လေလုံရေလုံပိတ်၍ ရသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သေးငယ်သော အင်းဆက်စားလင်းနို့များသည် အလွန်သေးငယ်သော အပေါက်များကို အသုံးပြု၍ အိမ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ သင်၏ လက်ချောင်းလေးများ ဝင်ဆံ့နိုင်သော အပေါက်များရှိလျှင်ပင် ၄င်းအင်းဆက်စား လင်းနို့များသည် အိမ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များအား အိမ် / အဆောက်အဦးများအား ဖယ်ရှားခြင်း

လင်းနို့များ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်များတွင် အဆောက်အဦးများ၌ နေထိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လင်းနို့များ အားလုံးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် အကောင်ပေါက်များ ပျံသန်းနိုင်ချိန်အထိ စောင့်ကြည့်အချိန်ယူပြီးမှ ဖယ်ရှားသင့်ပါသည်။

သေးငယ်ခြင်း၊ မိခင်လင်းနို့ကို တွယ်ကပ်နေခြင်းနှင့် အခြားသော အကောင်ကြီးလင်းနို့များနှင့် အရောင်ကွာခြားနေခြင်း များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လင်းနို့အကောင်ပေါက်လေးများဟု ခွဲခြားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

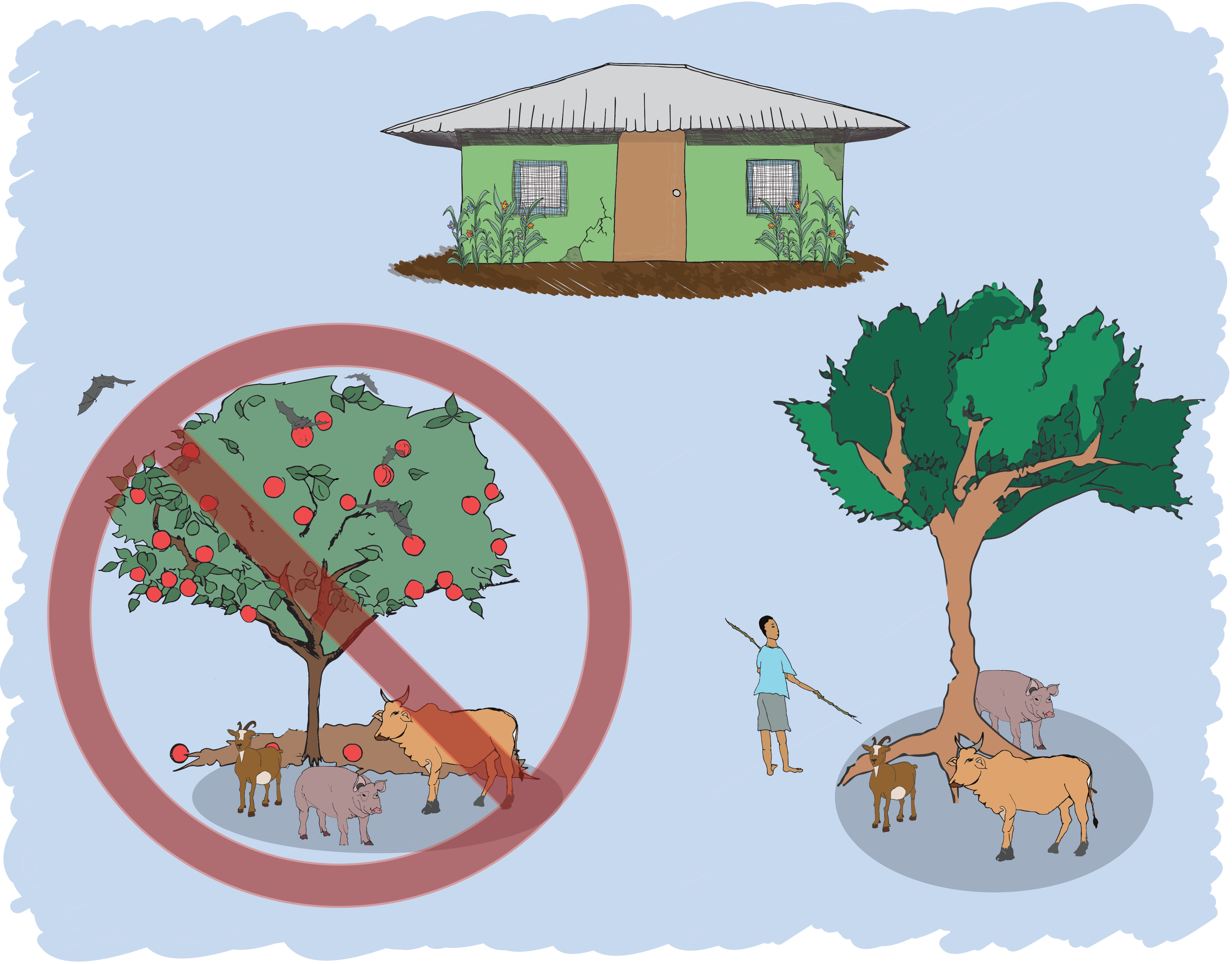
မိခင်လင်းနို့များ အစာရှာထွက်ချိန်တွင် လင်းနို့ပေါက်အကောင်ငယ်လေးများသည် ကျန်ခဲ့လေ့ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ခွဲခြားထားသောအခါ မိခင်လင်းနို့များသည် အိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် အခြားသော နည်းလမ်းများ ရှာကြမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ သားပေါက်ငယ်လေးများသည်လည်း မိခင်နှင့် ခွဲခွာရခြင်းကြောင့် အစာရေစာ ပြတ်လပ်၍ သေဆုံးသွားနိုင်သည်။

အခန်း (၅) အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များအား အိမ် / အဆောက်အဦးများအား ဖယ်ရှားခြင်း

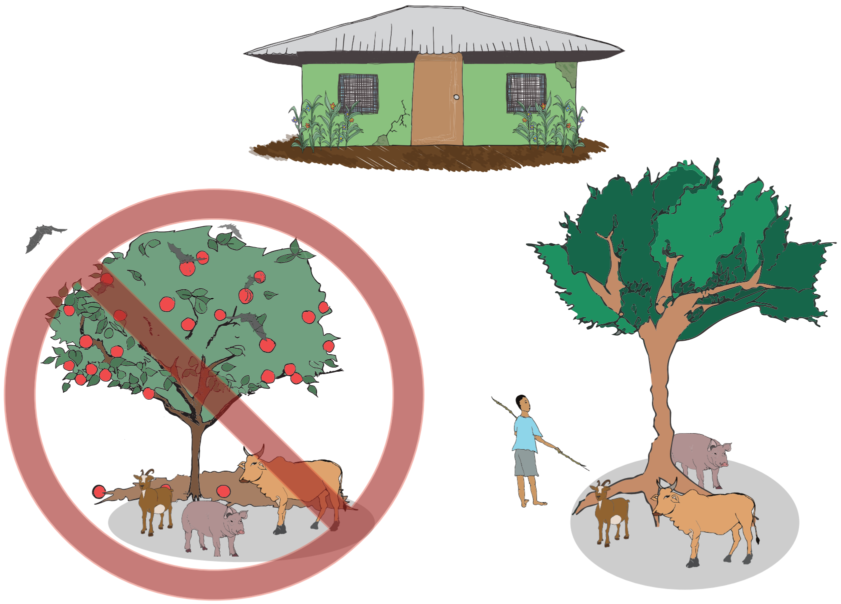
နောက်တစ်ခုမှာ သင်၏ ခေါင်မိုးအား ပလတ်စတစ်အစ (သို့) ရွက်ဖျင်စများဖြင့် အုပ်မိုးထားနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လင်းနို့များ ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ၎င်းတို့၏ ကျင်ငယ်၊ မစင်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပေမည်။ အိမ်ပုံစံများသည် ကွာခြားသည့်အလျောက် ရွက်ဖျင်များ အုပ်မိုးရန် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဥပမာ- သက်ကယ်အမိုး၊ လေဝင်/ထွက်ပေါက် စသည်ဖြင့်ရှိလျှင် ပလတ်စတစ်စအား လင်းနို့အသိုက်အောက် နှင့် လူတို့ စားသောက်နေထိုင်ရာနေရာနှင့် ကစားလေ့ရှိသော နေရာအထက်တွင် တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အခြားသော အမိုးပုံစံဆိုပါက ပလတ်စတစ်စဖြင့် ကာထားခြင်းဖြင့် လင်းနို့များ အသိုက်ဖွဲ့ နေထိုင်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။

မျက်နှာကြက်များ၊ အမိုးအကာများကြား အသိုက်ဖွဲ့နေထိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ၊ ပလတ်စတစ်အကာပေါ်တွင် လင်းနို့မစင်များ၊ ကျင်ငယ်လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် မျက်နှာကြက်များ ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ လင်းနို့များ ဆက်လက်ရှိနေသေးလျှင် မျက်နှာစည်း/နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပြီး ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် အမိုးအကာတို့အား ပုံမှန်ဆေးကြော သန့်စင်ပေးရပါမည်။ ထို့အပြင် လင်းနို့များအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားသည်အထိ အိမ်ရှိ ၎င်းတို့ ဝင်ရောက်နိုင်အောင်းနိုင်သော အပေါက်လွတ်များ / နေရာလွတ်များကို လုံခြုံအောင် ပိတ်ဆို့ထားရပါမည်။



အခန်း (၆) အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များသည် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်ကြီးများတွင်လည်း အသိုက်ဖွဲ့နေထိုင်တတ်ကြပါသည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များသည် ၎င်းလင်းနို့များ ကျက်စားရာ သစ်ပင်ကြီးများအောက်တွင် အနားယူခြင်း၊ အစာစားခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါ လင်းနို့များ၏ ကျင်ငယ် မစင်များသည် ထိုအစားအစာများပေါ် သို့ ပြုတ်ကျခြင်းဖြင့် ကူးစက်စေသည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် မွေးမြူရေးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို နာမကျန်းဖြစ်စေသည်။ သင့်တွင် မွေးမြူရေးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိပါက ၎င်းတို့ ကျင်လည်ကျက်စားရာ သစ်ပင်ကြီးများတွင် လင်းနို့များ မရှိစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။



အခန်း (၆) အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

ကလေးငယ်များအား လင်းနို့များကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ လင်းနို့များဖြင့် ကစားခြင်း၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းများ မပြုမိရန် အရေးကြီးပုံများအား အချိန်ယူရှင်းပြပါ။ လင်းနို့များ အသိုက်ဖွဲ့နေထိုင်ရာ သစ်ပင်ကြီးများအောက်တွ င် တွေ့ရတတ် သော လင်းနို့အသေများ၊ နာမကျန်းဖြစ်နေသော လင်းနို့များနှင့် ကလေးငယ်များ ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသင့်ပါသည်။ မြေပြင်တွင် တွေ့ရသော လင်းနို့များသည် ဖျားနာခြင်း၊ ထိခိုက်နာကျင် ခြင်းများ ဖြစ်နေနိုင်ပြီး ၎င်းသည် ရောဂါပုံ့ပွားကူးစက်ရာ အရင်းအမြစ်ဖြစ်နိုင်သည်။ မြေပြင်ပေါ်တွင် လင်းနို့အသေ များတွေ့ခဲ့လျှင် တိုက်ရိုက် ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော လင်းနို့အသေများ ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရေး အကြံပြုချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

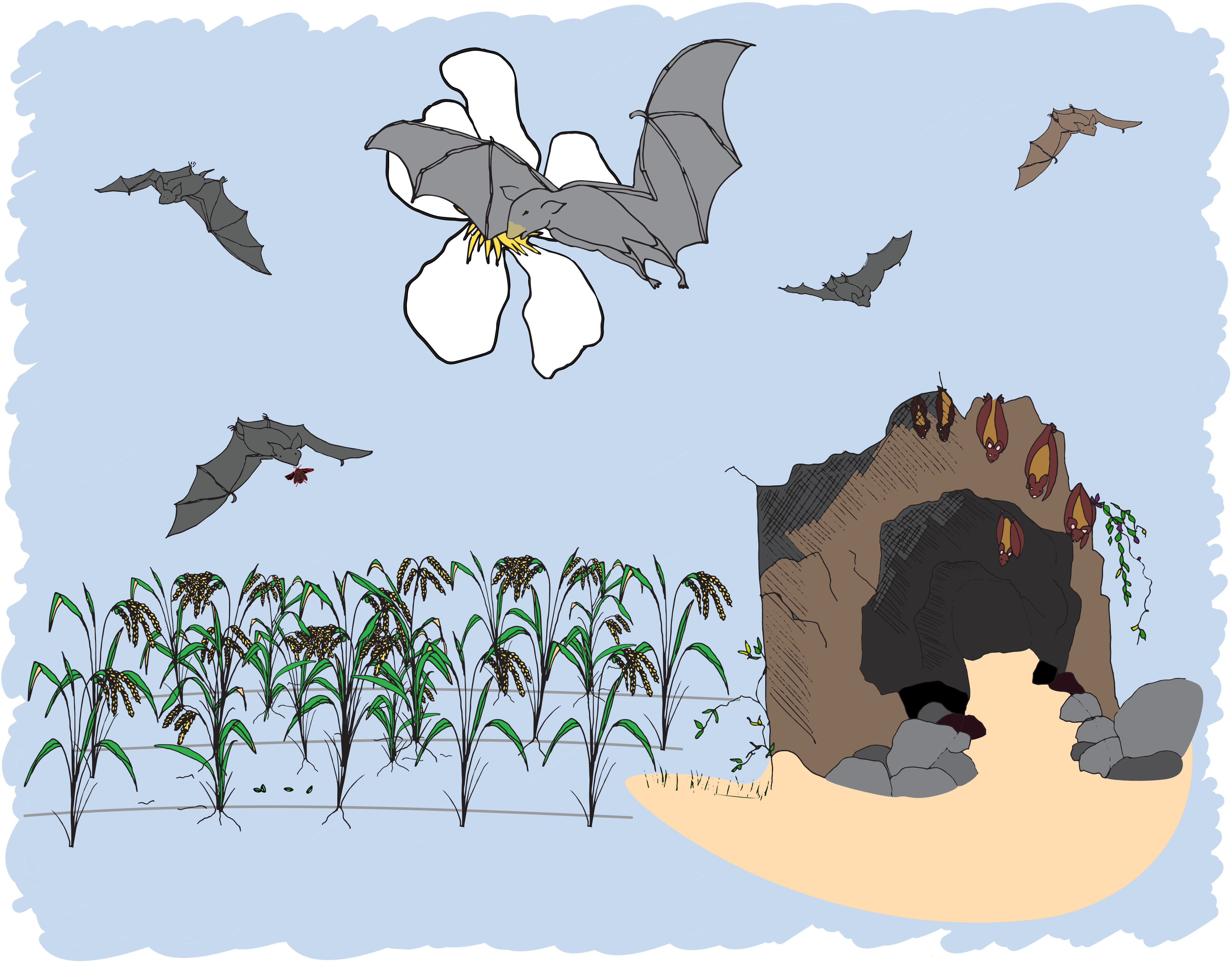
အခန်း (၆) အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

အချို့လင်းနို့များသည် သရက်သီး၊ မာလကာသီးစသော အသီးများကို စားလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်ထားသော အသီးများ ပြုတ်ကျသည့်အခါ ထိုအသီးများတွင် လင်းနို့တံတွေးများ ပါနေတတ်သောကြောင့် ကောက်ယူစားသုံးမိသော လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို နာမကျန်းဖြစ်စေသည်။ လင်းနို့များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လင်းနို့များ ထိတွေ့ထားသော အသီးအနှံနှင့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လင်းနို့မှ လူသားများထံသို့ ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုကို ရပ်တန့်စေသည်။ လင်းနို့များသည် အသီးအနှံမှည့်များကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက်သောကြောင့် အချိန်မှန် သီးနှံရိတ်သိမ်းခြင်းသည် လင်းနို့ကြောင့် သီးနှံပျက်စီးခြင်းနှင့် သင့်သီးနှံပင်များတွင် ကျက်စားနေထိုင်ခြင်းများ လျော့ကျစေနိုင်သည်။

သတိပြုရန်မှာ နာမကျန်းဖြစ်မှုကို လျော့ချစေရန်အတွက် မြေပြင်ပေါ်ကျနေသော အသီးအနှံများ အထူးသဖြင့် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း စားသုံးထားသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးမြူရေးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား ကျွေးမွေးခြင်း မပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ လင်းနို့မှ ထိတွေ့ထားသည်ဟု သံသယရှိသော အစားအစာနှင့် အရည်များအား မည်သည့်အခါမှ မစားသောက် မသုံးစွဲမိပါစေနှင့်။ လင်းနို့များ ကိုက်ဖြတ်စားသုံးထားသော အစားအစာများအား နေရာတစ်ဝိုက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖယ်ထုတ်ထားပြီး သိမ်းဆည်းထားခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအစားအစာများအားလုံးသည် ပျက်စီးပုပ်သိုးလာမည်သာ ဖြစ်သည်။

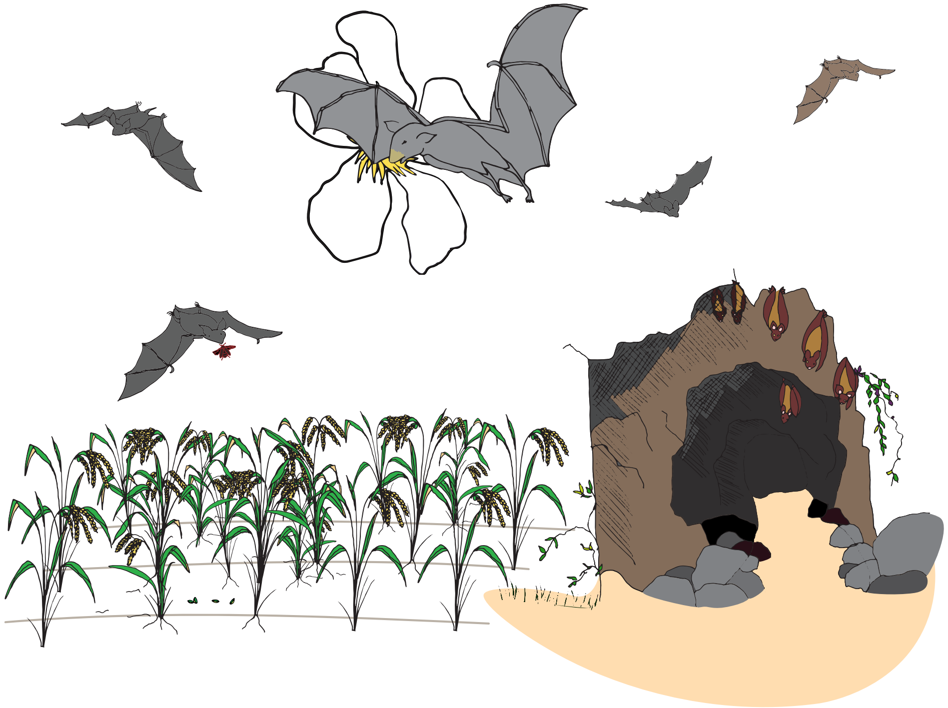
အခန်း (၆) အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း

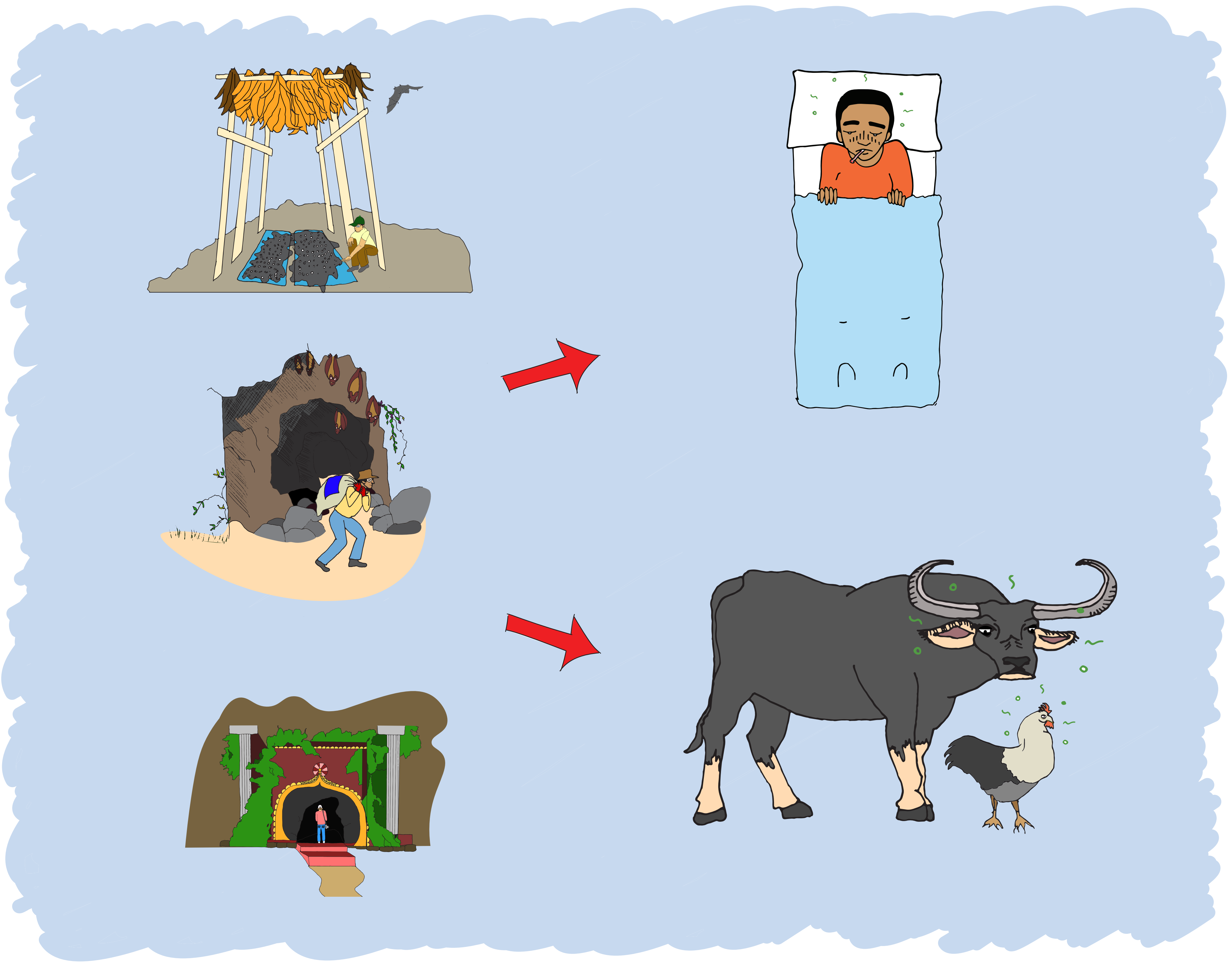
ထို့အပြင် လင်းနို့များ ထိတွေ့ထားသော ထန်းရည်၊ ပင်ကျရည်စသော အရည်များကိုလည်း မည်သည့်အခါမျှ မသောက်သုံးသင့်ပါ။ လင်းနို့ကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်ဖြင့် သင်၏ ထန်းရည်၊ ပင်ကျရည်များ ထိတွေ့ကူးစက်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေရန်အတွက် ထန်းရည်စုဆောင်းခံယူရာတွင် ဝါးခြမ်းငယ်များဖြင့် သေချာစွာ အတူတကွ ချည်နှောင်ပြီး လင်းနို့များ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာအထက်တွင် နေရာချထားရပါမည်။



အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

ကျန်းမာပြီး ကူးစက်ရောဂါ ကင်းစင်သော လင်းနို့များသည် လူသားများ၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ရောဂါကင်းစင်သော ကောက်ပဲသီးနှံများကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော ကျန်းမာသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခု အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ လိုဏ်ဂူများသည် လင်းနို့များအတွက် အရေးပါလှပြီး လင်းနို့များ အုပ်စုဖွဲ့ ကြီးမားစေနိုင်သည့် အိမ်/အဆောက်အဦများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

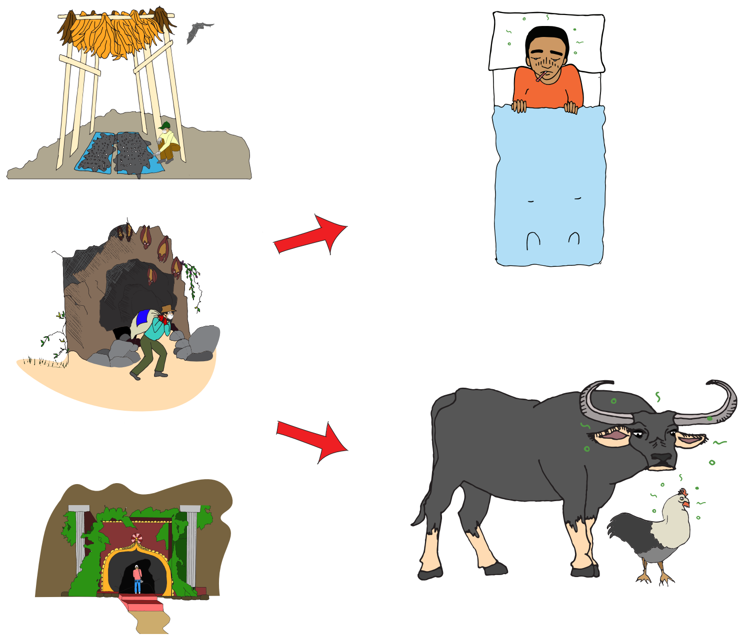




အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းမွန်သော လင်းနို့များ ရှိနေစဉ်အတွင်းမှာပင် ရောဂါပိုးရှိခဲ့သော လင်းနို့များသည် လူသားနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမည့် အန္တရာယ်များကို သယ်ဆောင် လာနေနိုင်ပါသည်။

လင်းနို့နှင့် လင်းနို့မစင်များကို ထိတွေ့နေရသော လူသားနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများ၏ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု များသည် ၎င်းတို့ကို ထိခိုက်ဖျားနာစေပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို လင်းနို့နှင့် လင်းနို့မစင်များကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် လူသားနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။



အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

အကာအကွယ်ဝတ်စုံများ

လင်းနို့နှင့် လင်းနို့မစင်များဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရန် အချက်အလက်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။

သင်၏မျက်လုံး၊နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ကာကွယ်ရန် မျက်နှာဖုံး၊ အဖုံးအကာအဝတ်များကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ အစစ်အကာပါသော မျက်နှာဖုံး၊ နှာခေါင်းစည်းတို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဝတ်စိုဖြင့် သင့်မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လည်စည်းပဝါတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လင်းနို့မစင်နှင့် ဖုန်များကို ကာကွယ်ပါ။ သင်၏ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးတို့ကို ဖုံးအုပ်စေနိုင်သော ဦးထုပ်အကာများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်၏လက်အတွက် လက်အိတ်၊ မျက်လုံးအတွက် မျက်မှန်၊ ခြေထောက်အတွက် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဖိနပ်၊ လက်မောင်းနှင့်လက်ဖျံများအတွက် လက်အိတ်ရှည်၊ ခြေထောက်များအတွက် ခြေအိတ်ရှည်များဖြင့် ကာကွယ်ပါ။

ထိုအကာအကွယ်ဝတ်စုံများသည် အလုပ်လုပ်နေသော လင်းနို့နှင့် မစင်များရှိရာနေရာတဝိုက်တွင်သာ အသုံးပြု ဝတ်ဆင်သင့်ပြီး သင်၏ အိမ်အတွင်းသို့ ယူဆောင်မသွားသင့်ပါ။ အပြင်မှ ပြန်လာလျှင် ထိုအကာအကွယ်ဝတ်စုံများကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ချက်ချင်း ဆေးကြော လျှော်ဖွပ်ပါ။ ပြီးလျှင် သင်၏ လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့အား ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြော သန့်ရှင်းပါ။

အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

လိုဏ်ဂူများအတွင်းမှ လင်းနို့မစင်များအား ထိန်းသိမ်းစုဆောင်းခြင်း

လင်းနို့များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း၊ လိုဏ်ဂူများအတွင်းမှ လတ်ဆတ်သော လင်းနို့မစင်များအား ကောက်ယူစုဆောင်းခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သင်သည် လိုဏ်ဂူများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို မရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့လျှင် လင်းနို့များ၊ အကောင်ပေါက်များ အား ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရန်နှင့် လက်အိတ်များ၊ အကာအကွယ်များကို အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ဆောင်ထား ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ လင်းနို့မစင်များပေကျံနေသော ချွန်ထက်လှသည့် လိုဏ်ဂူ အစွန်းများနှင့် ခြစ်မိ/ ရှမိခြင်းသည် သင့်အား ဖျားနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

လင်းနို့မစင်များရှိရာ ယာခင်းများ/အသိုက်များ

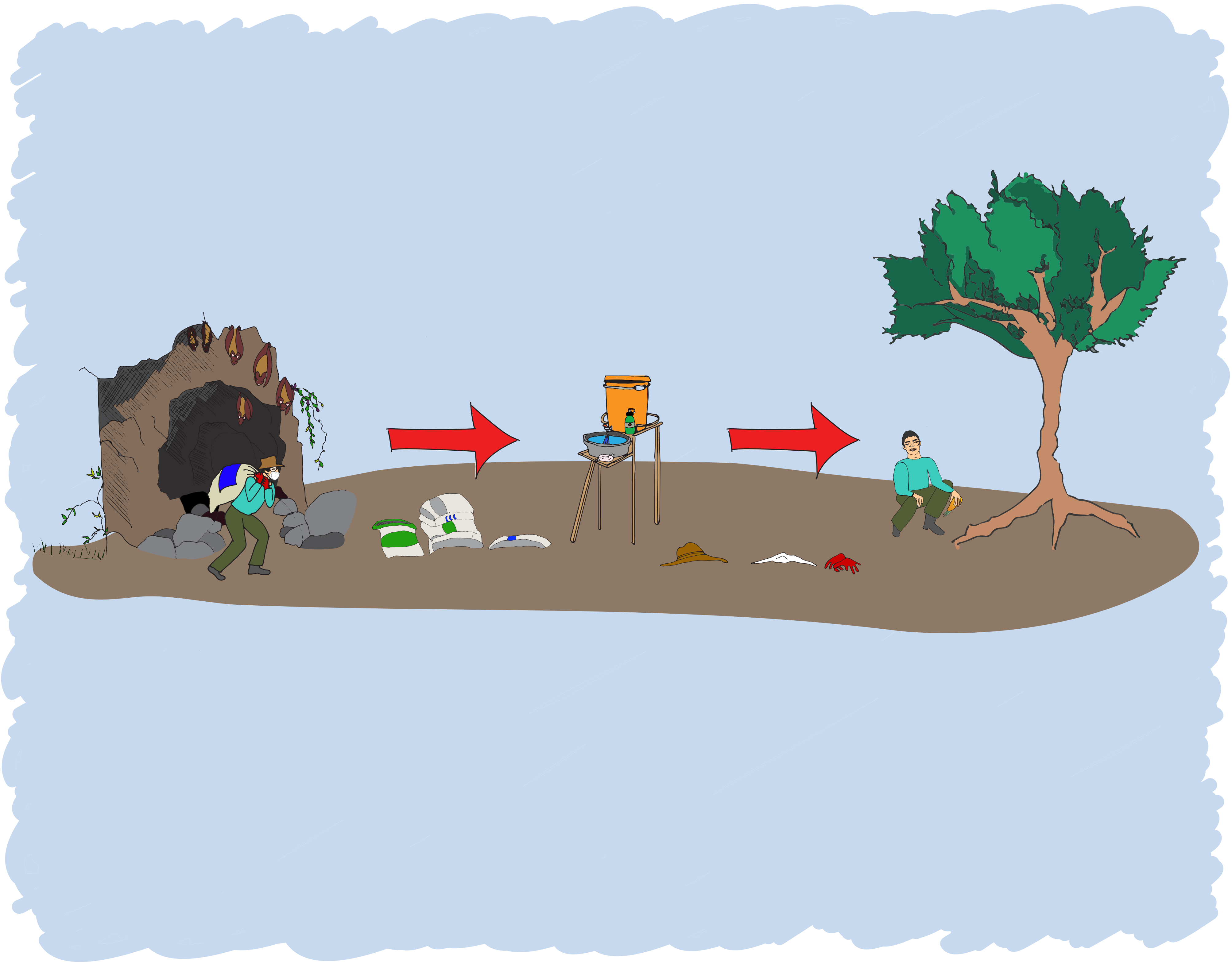
လင်းနို့အသိုက်များအတွင်း လင်းနို့မစင်များအား ကောက်ယူစုဆောင်းခြင်း၊ တံမျက်စည်းလှည်းခြင်းတို့သည် ဖုန်များကို ပျံ့နှံ့စေသကဲ့သို့ လင်းနို့မစင်ခြောက်များသည်လည်း လေထဲတွင် ပျံ့နှံ့နေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်ရှူမိလျှင် သင့်ကို ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အုန်းရွက်/ထန်းရွက်များ ကြွေကျခြင်း/နေရာရွှေ့ခြင်းများသည် ဖုန်များကို ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ လင်းနို့အသိုက်အတွင်းရှိ လင်းနို့များကိုလည်း နှောင့်ယှက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထို့အပြင် အစစ်အကာပါသော မျက်နှာဖုံး၊ နှာခေါင်းစည်းတို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အဝတ်စိုဖြင့် သင့်မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လည်စည်းပဝါတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လင်းနို့မစင်နှင့် ဖုန်များကို ကာကွယ်သင့်သည်။ သင်၏ ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးတို့ကို ဖုံးအုပ်စေနိုင်သော ဦးထုပ်အကာများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင်၏လက်အတွက် လက်အိတ်၊ မျက်လုံးအတွက် မျက်မှန်၊ ခြေထောက်အတွက် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဖိနပ်၊ လက်မောင်းနှင့်လက်ဖျံများအတွက် လက်အိတ်ရှည်၊ ခြေထောက်များအတွက် ခြေအိတ်ရှည်များဖြင့် ကာကွယ်ပါ။ ထို့နောက် ထို ကာကွယ်ရေးအဝတ်အစားများကို အိမ်သို့ ယူဆောင်သွားခြင်းအား ရှောင်ရှား ပြီး လျှော်ဖွပ်သန့်စင်ပါ။ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို စာမျက်နှာ (၂၇)တွင် အသေးစိတ် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား လင်းနို့များနှင့် ဝေးရာတွင် ထားသင့်ပါသည်။

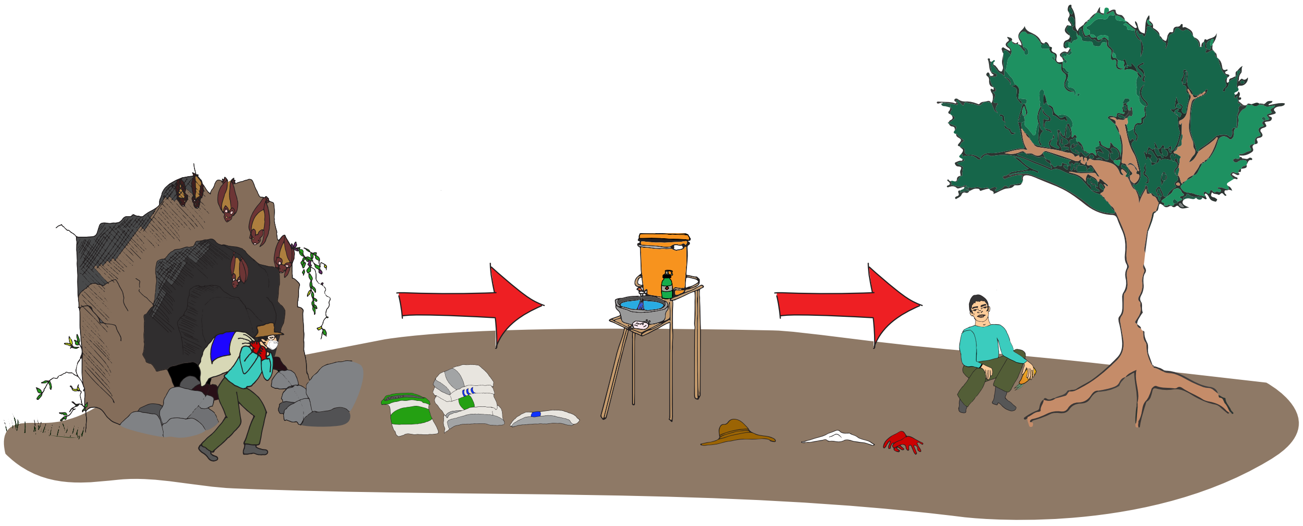
လင်းနို့မစင်များသည် လူသားများ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားသော တိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေးရာ နေရာများတွင်သာ သိမ်းဆည်း ကိုင်တွယ်သင့်ပါသည်။

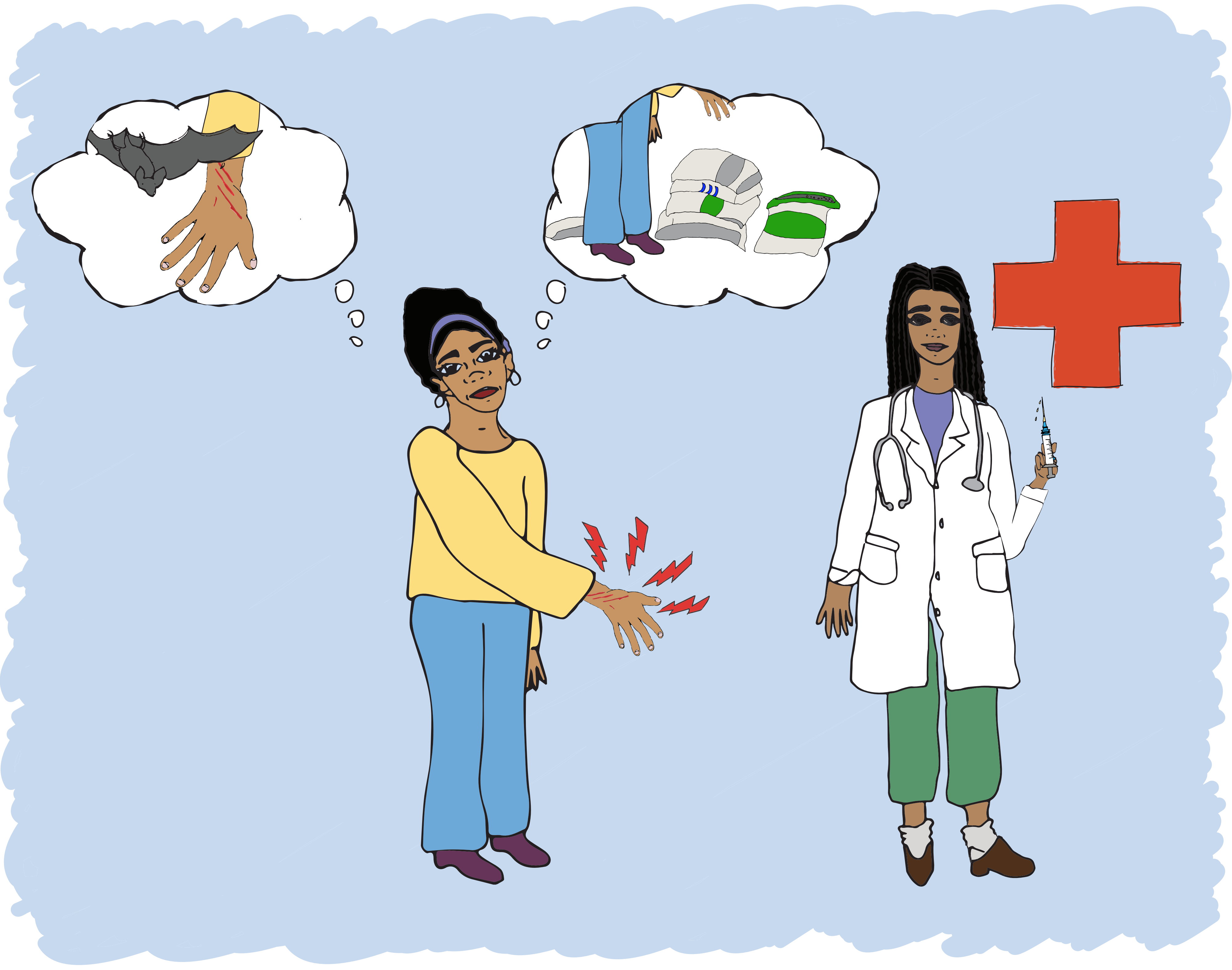


အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

လင်းနို့မစင်များ စုဆောင်းစဉ်တွင် သင်သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အစာစားခြင်း (သို့မဟုတ်) သောက်သုံးခြင်းများ ပြုလုပ်လိုပါက ထိုနေရာနှင့် ဝေးရာနေရာသို့ သွား၍ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

အစာစားခြင်း၊သောက်သုံးခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်မီ သင်၏ အဖုံးအကာအဝတ်များကို ဖယ်ရှားပြီး ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သင်၏လက်ကို ဆေးကြောပါ။

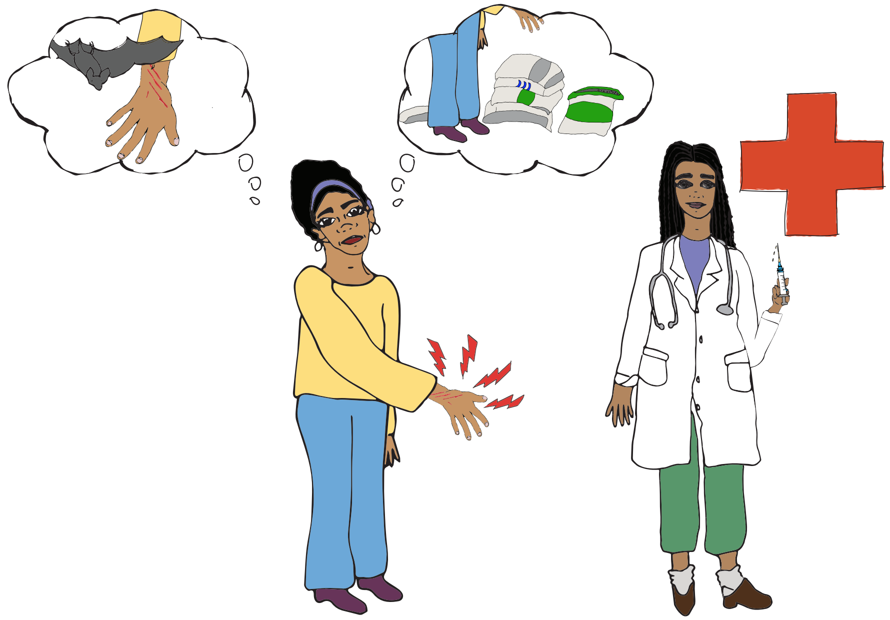


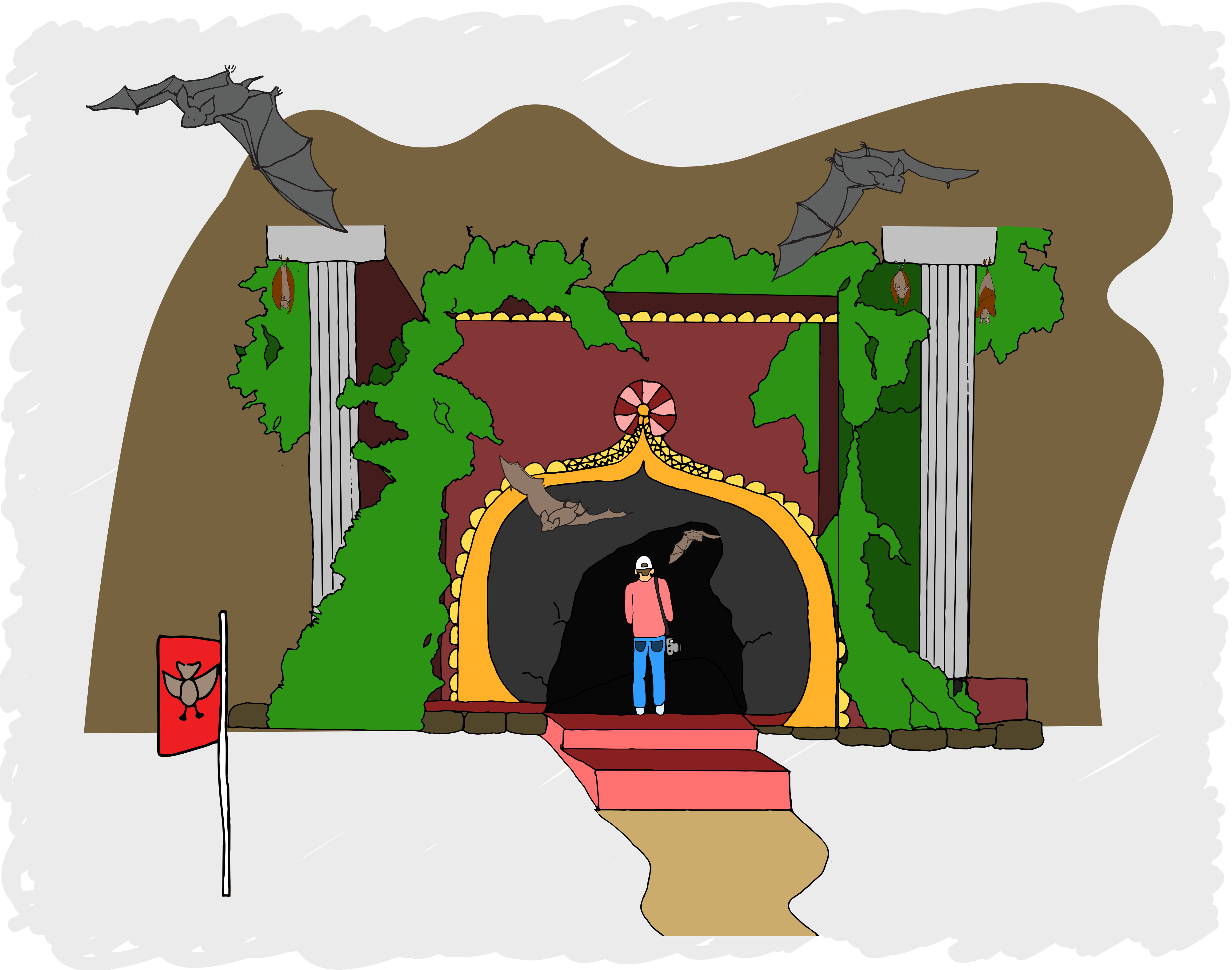


အခန်း (၇) လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင်

ဂူအတွင်းတွင် လင်းနို့မစင်များအား ကောက်ယူစုဆောင်းနေစဉ်အတွင်း သင်သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလာပါက ဒဏ်ရာတဝိုက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ငါးမိနစ်ခန့် ဆေးကြောရန်မှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အချိန်မှတ်ရန် မလွယ်ကူခဲ့ပါလျှင် ရေဖြင့် ဆေးကြောနေစဉ်အတွင်း အမှတ်စဉ် (၃၀၀)ထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရေတွက်ပေးပါ။

သင်သည် ဆရာဝန်ထံသို့ အခြားသော ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်များကြောင့် သွားရောက်ကုသသောအခါ သင်သည် လင်းနို့နှင့် လင်းနို့မစင်များရှိရာနေရာများတွင် ထိတွေ့နေထိုင်ခဲ့ကြောင်းပြောပြပါ။





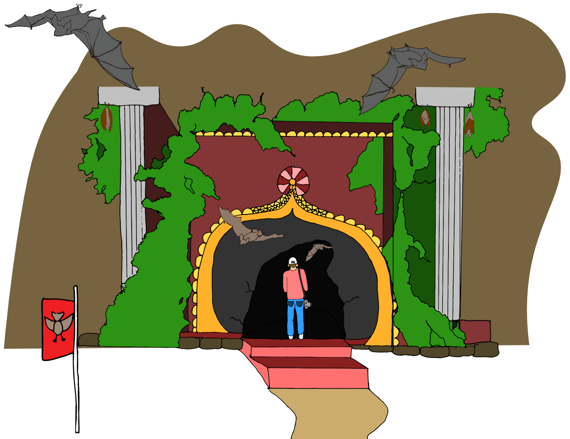
အခန်း (၈) လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

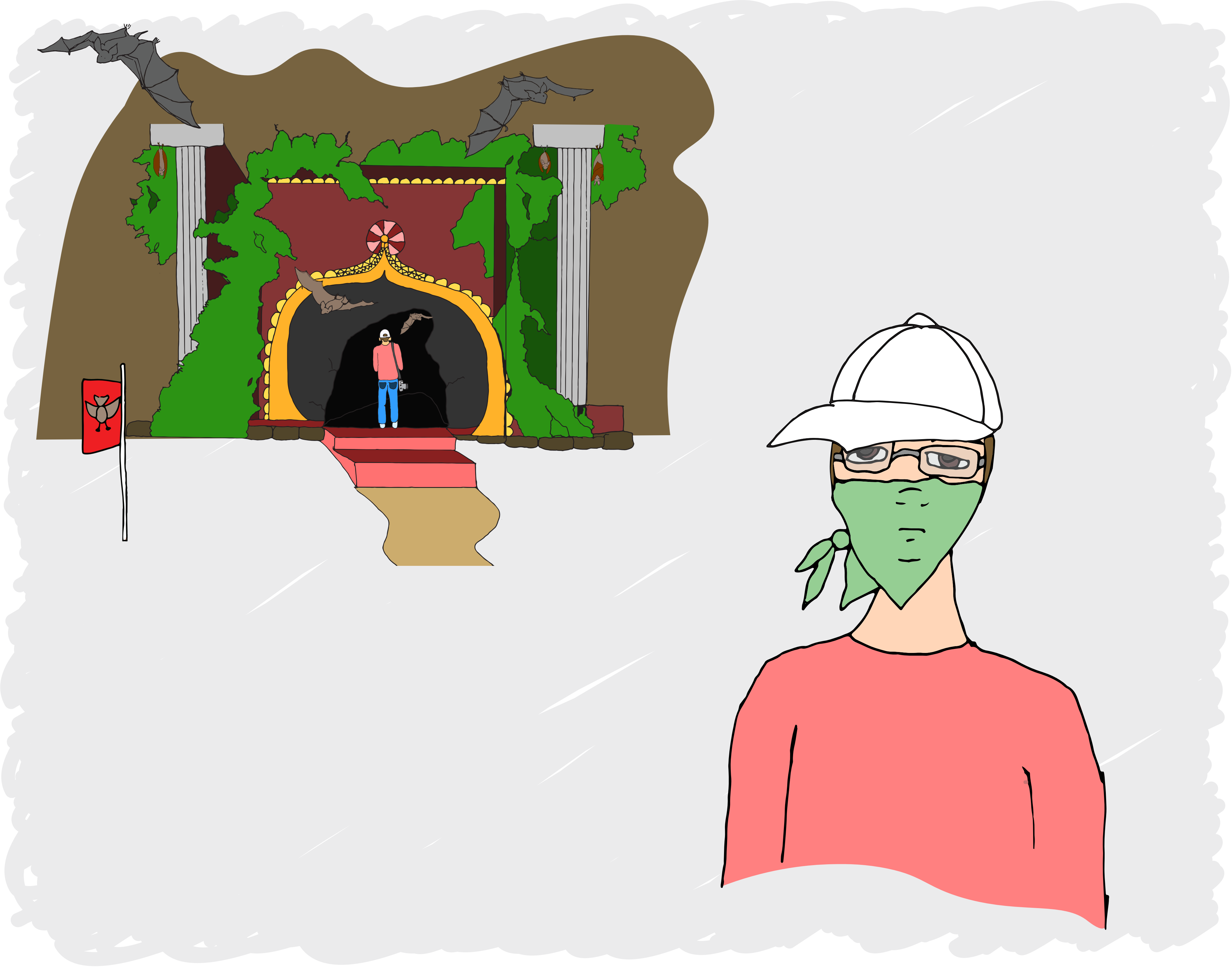
ဘာသာရေးရှုထောင့်နှင့် လိုဏ်ဂူများအတွင်း ခရီးသွားနေထိုင်ခြင်း

လင်းနို့များသည် ၎င်းတို့ နားခိုအိပ်စက်ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းတို့အတွက် လိုဏ်ဂူများ၊ စွန့်ပစ်ထားသော အဆောက်အဦများတွင် နေထိုင်လေ့ရှိကြသည်။

တခါတရံတွင် လူတို့သည် ဘာသာရေးကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရိုးရာပွဲများကြောင့် လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ခရီးသွားဧည့်သည်အဖြစ်လည်းကောင်း ထိုလိုဏ်ဂူများကို အသုံးပြု လေ့ရှိကြသည်။

ထိုဒေသများသို့ သွားရောက်မှု မပြုခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သ ည်။ လင်းနို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်တို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လင်းနို့များကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။





အခန်း (၈) လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

လိုဏ်ဂူနှင့် လင်းနို့အသိုက်များသို့ ဝင်ရောက်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

လင်းနို့အသိုက်များသို့ ဝင်ရောက်မှုကို ရှောင်ရှားရန် မဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင် သင်နှင့် လင်းနို့များအတွက် စိတ်ချလုံခြုံသော ခရီးဖြစ်စေရန်/ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။

လိုဏ်ဂူအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီ မျက်နှာဖုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်စို (သို့မဟုတ်) လည်စည်းပုဝါတို့ ဖြင့် သင့်မျက်နှာကို ကာကွယ်ပါ။ ပြီးလျှင်ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် သင်၏ ဦးခေါင်းအား လင်းနို့ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်တို့အား ကာကွယ်ပါ။ လက်အိတ်၊ မျက်မှန်၊ဖိနပ်ရှည် (သို့မဟုတ်) ခြေစွပ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် လက်၊မျက်လုံးနှင့် ခြေထောက်/ ခြေချောင်းများအား ကာကွယ်ပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဒဏ်ရာ/ အနာများအား လုံခြုံစွာ/ သေချာစွာ ဖုံးအုပ်/ ကာကွယ်ထားပါ။

အခန်း (၈) လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

လိုဏ်ဂူများနှင့် အခြားသော လင်းနို့အသိုက်ဖွဲ့များ

လင်းနို့သိုက်အတွင်း ရှိနေစဉ် သင်၏ မျက်လုံးနှင့် သင်၏ မျက်နှာတို့အား ထိမိပွတ်တိုက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လိုဏ်ဂူအတွင်း လမ်းလျှောက်နေစဉ် ချွန်ထက်သော အချွန်အတက်များဖြင့် ထိမိ/ ရှမိခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုပါ။

သင်၏ ခရီးစဉ်တွင် အစားအသောက်များ ပါဝင်နေပါက လိုဏ်ဂူအပြင်ဘက်တွင်သာ စားသောက်ပြီးစီး သင့်ပါသည်။ အစားအသောက်များ မစားသောက်မီ သင်၏ အဖုံးအကာများကို ဖယ်ရှားပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ ဖိနပ်စီးခြင်းကို တားမြစ်ထားသည့် နယ်မြေဖြစ်ခဲ့လျှင် သင်၏ ခြေထောက်နှင့် ခြေကျင်းဝတ်များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

သင်သည် လင်းနို့ဂူအတွင်းမှ ကိုက်ဖြတ်ရပါသော အစားအစာများနှင့် အခြားသော သားရဲတိရစ္ဆာန်များ (သို့မဟုတ်) လင်းနို့များအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ စားသုံးခြင်းများကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးပါက ဝတ်ဆင်ခဲ့သော ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် လျှော်ဖွပ်ဆေးကြောပါ။ ထိုခရီးစဉ်အတွင်း သင်သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခရီးမှ ပြန်ရောက်ပြီး နှစ်ပတ်အတွင်း ဖျားနာမှု ဖြစ်ခဲ့ပါက ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက် ကုသမှု ခံယူပြီး လင်းနို့နှင့် ၄င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များကို ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

အခန်း (၈) လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ နှင့် အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံနည်းလမ်းများ

လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးပါသကဲ့သို့ ကျန်းမာသော ပတ်ဝန်းကျင် သည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင် အရေးပါလှပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လင်းနို့များနှင့် အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုလျှင် အားလုံးအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

လင်းနို့များနှင့်အတူအန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း ဆွေးနွေးပွဲကိုတက်ရောက်လာကြသူများ
အား ကျေးဇူးတင် ပါသည်။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာမှတ်သားခဲ့ရသည်များမှာ-
* လင်းနို့များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ရှိဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုတွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါပုံ
* လင်းနို့များနှင့်အတူ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အတူနေထိုင်ရေး အခြေခံ နည်းလမ်းများ
* သေဆုံးလင်းနို့ ရုပ်ကြွင်းများအား မည်ကဲ့သို့ ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရန်
* လင်းနို့များဖြင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့နေခဲ့ရလျှင် မည်သည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်
* အိမ်တွင်းရှိ လင်းနို့များအား မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲရန်
* အိမ်ပြင်ပ / ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လင်းနို့များအား စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများ
* လင်းနို့မစင်များနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ ထိတွေ့ခဲ့ရလျှင် မည်သည့်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်
* လင်းနို့များနေထိုင်ရာ ဂူများ အသိုက်ဖွဲ့များအတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် အခြေခံ
နည်းလမ်း များ

သင့်ဘက်မှ ဆွေးနွေးမေးမြန်းလိုသော မေးခွန်းများ/
အကြောင်းအရာများ ရှိပါသလား။